

Marc de Smedt

Tehnici de meditație

și practici ale trezirii spirituale

univers enciclopedic

Colecția INIȚIERI

Marc de Smedt

TEHNICI DE MEDITAȚIE
ȘI PRACTICI ALE TREZIRII SPIRITUALE

Redactor: MARIA STANCIU
Tehnoredactare computerizată: OFELIA COȘMAN

ISBN 973-9243-61-4

MARC DE SMEDT

TEHNICI DE MEDITAȚIE

ȘI PRACTICI ALE TREZIRII SPIRITUALE

Traducere
de
GEORGE ANANIA

univers enciclopedic
București, 1998

Ilustrații de BARBARA CREPON

CUPRINS

CĂLĂTORIA INTERIOARĂ

lui Jacques Brosse

Întorcându-mi atenția spre înăuntru, ascult ce se petrece de cealaltă parte a timpanului. Atunci aud inima care bate, sângele care vuiește, răsuflarea care urcă și coboară. Mă cufund mai adânc, sunt sângele ce se târăște de-a lungul arterei, ce se varsă în mlaștini purpurii, apoi, încă și mai adânc, se adună în drenul venei; intru într-una dintre celulele inundate în revărsarea lui, amibă ce ignoră ceea ce se întâmplă în jur, nu știe cărui ansamblu îi aparține și din pricina asta îmi va supraviețui, liberă de orice prejudecată, inserându-se, pe aiurea, într-un alt tot. Atunci, identificat cu această celulă anonimă, devin nemuritor.

Uneori mă întreb ce secret incredibil ascundem în noi. Ce destin nebunesc conțin genele noastre. Un destin aflat dincolo de istoria pământului și a erelor, un destin față de care însuși mersul galaxiilor nu înseamnă decât o mișcare printre altele.

Cartea de față a apărut, mai de mult, sub titlul *Cincizeci de tehnici de meditație*.

Pentru prezenta ediție de buzunar, revăzută și completată, am preferat să revin la ideea inițială și să intitulez această sinteză fără a menționa cifre.

Lucrarea mea încearcă să vă facă a împărtăși un profund interes față de niște practici milenare, care încă îi vorbesc ființei omenești de astăzi și care îi arată drumul ce o va face să se autodepășească, să-și lărgească viziunea și să înțeleagă realitatea lumii ei. Totodată lucrarea mea pornește de la o dorință de demistificare: prea multe secte și prea mulți guru le propun adepților lor un Paradis pierdut, o Nirvana eternă, fericirea ideală, o zadarnică escapadă în visul astral și în muzica sferelor. Or, în însăși esența religiilor și în ceea ce spun marii înțelepți, marii mistici și adevărații maeștri, nu e vorba niciodată de așa ceva; ei toți preconizează o aventură interioară, nicidecum despărțită de viață, ci, dimpotrivă, adânc înrădăcinată în ea. În noi înșine se găsește adevărul, în noi se găsește răspunsul la toate întrebările, în noi descoperim „cine sunt"?, „ce caut aici?" și „ce-i de făcut?". Unul dintre ultimele cuvinte ale lui Buddha și ultimul lui sfat a fost: „Fiți-vă vouă înșivă propria făclie." Iar pentru Hristos, împărăția nu era nici viitoare, nici în ceruri ci „înlăuntrul vostru". Să meditezi înseamnă să te deschizi față de tine, față de realitate, față de celălalt, de lume, de Cosmos.

Toate epifenomenele pe care le vedem actualmente izbucnind și căpătând proporții (droguri, secte, neoromantism și neomisticism...) ascund o nevoie profundă. O lipsă esențială. De unde și căutarea, prin orice mijloace, a unei

învăţături care să treacă dincolo de cadrul meschin al cotidianului şi să permită transcenderea lui, căutare a fraternităţii într-o comunitate ce-şi analizează drumul, nevoie de practici corporale care să ne călăuzească, să ne adune laolaltă. Până acum am fost necontenit dezamăgiţi de bisericile oficiale care, asemeni Bisericii catolice, au închis necesitatea de trăire a absolutului în structuri rigide şi sclerozate, în dogme încremenite care nu mai vor să spună nimic, într-un catehism abrutizant: opiu pentru popor, după expresia dragă lui Marx. Fenomen ce se poate reproduce, de altfel, în prezent în interiorul anumitor secte.

Atenţie, să nu greşim. Călătoria interioară, atracţia faţă de sacru nu sunt o întoarcere în pântecul matern, înlocuit prin constrângerea liniştitoare a unui grup. Este vorba, cu totul dimpotrivă, de a ne trezi, de a renaşte la viaţă, de a dezvolta potenţialităţile proprii fiecăruia, ţinând seama de diferenţele dintre noi; de a evolua şi nu de a adormi într-un vis proiectat asupra realităţii. Iar noţiunea de interior nu poate în nici un caz face abstracţie de aceea de exterior: fiindcă amândouă se contopesc una într-alta, indisociabil.

Suntem cu toţii deosebiţi, fiecare are propriile-i probleme, a căror rezolvare îi revine lui însuşi. Nici un sistem nu o va face în locul nostru. Viziunea noastră asupra lumii creează lumea. Se schimbă viziunea, se schimbă lumea şi acţiunea noastră asupra ei. Prin aceasta ajungem la vechea problemă a libertăţii. Libertatea trebuie cucerită de fiecare, şi nu înseamnă o concepţie egoistă să spui asta; fiindcă o fiinţă echilibrată, în deplină posesie a mijloacelor sale, o fiinţă lucidă ce nu vede realitatea prin prisma deformantă a fantasmelor şi angoaselor proprii are o influenţă benefică asupra oamenilor din jur.

Tehnicile de meditaţie, dacă sunt bine folosite, pot să ne ordoneze fiinţa, să ne stimuleze energia, să ne concentreze facultăţile de obicei dispersate şi ne îngăduie să mergem şi mai departe, să ne extindem conştiinţa la infinit. De milenii întregi au fost create pentru aceasta şi pentru aceia, în cele din urmă puţini, care le înţeleg.

Ţin să subliniez că nu există aici vreo dorinţă de supraomenesc; înainte de a vrea să devii mutant, trebuie să-ţi regăseşti condiţia normală, originară. Tehnicile vidului practicate de Chan, de Zen şi până la urmă de toţi misticii adevăraţi duc la o liniştire a ceea ce voi numi excrescenţele Ego-ului nostru, acest micuţ Eu superficial, vanitos, egocentric, însetat de putere şi care ne pricinuieşte atâtea rele. Educaţia, societatea, proiectează cu privire la noi o imagine conformă unui model ce se schimbă o dată cu epocile şi locurile. Or, important este să ne regăsim Eul adevărat, rădăcina noastră, şi să creştem pornind de la acest fundament intim înscris în genele noastre.

Şi unde apare Dumnezeu în toate astea?

Dumnezeu, Allah, Buddha, Brahma... cuvinte diferite pentru a vorbi de un acelaşi lucru. Nici o legătură cu moşneagul bărbos, atotputernic, tronând într-un cer fad şi înconjurat de îngeraşi trandafirii. Nu ştiu ce este Dumnezeu. Fiinţa supremă, originea vieţii, viaţa însăşi, şi moartea, alfa şi omega? Budiştii spun: fiecare fiinţă are specificul lui Buddha. Într-adevăr, fiecare fiinţă trăieşte. Întreg Universul este mişcare. Ce anume împinge la dans atomii şi particulele? Cu cât ştiinţa avansează cu atât limitele ei explodează la infinit. Din ce suntem făcuţi? Cine locuieşte în acest înveliş de carne? Ce energie? Pentru ce naşterea, pentru ce moartea? Tot atâtea întrebări fără răspuns. Dumnezeu este Necunoscutul. Un dincolo ce se află în noi. Acea forţă care ar trebui să ne facă să ne depăşim fără încetare, care se opreşte, se întrerupe, spune un *koan* Zen. Mă simt la fel de agnostic ca şi Malraux, care avea simţul sacrului şi al omenescului nevrând să se închidă în categorii, şi care spunea că secolul următor va fi metafizic sau nu va fi deloc.

Or, viitorul se creează în fiece clipă a prezentului.

Pe parcursul călătoriilor mele în Orient am fost surprins să văd cu câtă insistenţă maeştrii spirituali ziceau că acum trebuie să divulgăm învăţătura ascunsă, secretă, rezervată până în prezent adepţilor, discipolilor; să-i facem cunoscută existenţa, ca şi când am fi presaţi de timp, ca şi când nişte culturi muribunde, uneori aflate în exil, ar dori să îi transmită omenirii în pericol însăşi esenţa mesajului lor, pentru ca aceia care pot auzi să audă. Şi să acţioneze. Să se trezească.

Iar prezenta călătorie prin câteva practici nu poate să se deschidă decât printr-o reflecţie prealabilă asupra unui concept difuz: acela al *realităţii*. Fiindcă în ceea ce se cheamă meditaţie este vorba, într-adevăr, de aşa ceva, numai de aşa ceva.

ILUZIE A REALITĂȚII
ȘI REALITATE A ILUZIEI

„Un obiect nu e ceea ce ziceți voi că e... Este mult mai mult. Este un ansamblu în sensul cel mai larg al cuvântului. Un scaun nu e un scaun. E o structură de o complexitate de neconceput, din punct de vedere atomic, electric etc. Prin urmare, a-l gândi ca pe un simplu scaun constituie ceea ce Korzybski numește o identificare. Totalitatea acestor identificări îi produce pe cel nevrozat, pe cel neîntreg la minte, pe cel dement."

A. E. VAN VOGT

Oricare dintre noi este născut într-o anumită celulă a civilizației și-și duce existența înăuntrul limitelor culturii sale. Pe măsura trecerii timpului, poate lărgi aceste limite prin experiență, prin contacte, prin ruptura cu vechile obișnuințe. Bachelard, acest înțelept, spunea că „un suflet plin de obișnuințe este un suflet mort" și că „tot ceea ce este important se face împotriva a ceva"; afirmații verificate prin experiență și prin însăși istoria omenirii. Încătușarea în rutină, chiar dacă aduce un iluzoriu sentiment al siguranței, aduce totodată micime de spirit, meschinărie: ea limitează ființa. Și invers, efortul de depășire, voința de libertate și deschidere interioară, nevoia instinctivă de a te elibera din constrângerea tabieturilor sterilizante îți îngăduie să mergi dincolo de angoasa care blochează și disponibilitatea, și dimensiunile acțiunii tale în această lume.

Dar Aldous Huxley, întrebându-se cum ar putea omul să continue a se bucura de binefacerile civilizației înăuntrul căreia este înlănțuit, fără a se lăsa, în același timp, abrutizat și intoxicat de otrăvurile acesteia, amintește de dificultatea majoră: „Între fiecare conștiință omenească și restul lumii se ridică o barieră invizibilă, o rețea de structuri tradiționale, de noțiuni-senzații, de idei deja uzate care s-au prefăcut în axiome, de vechi sloganuri socotite drept revelații divine. Ceea ce vedem prin ochiurile plasei nu este niciodată, bineînțeles, lucrul însuși, imposibil de cunoscut. În majoritatea cazurilor nu este nici măcar lucrul așa cum se impune simțurilor noastre, așa cum provoacă din partea organismului nostru o reacție spontană. Ceea ce asimilăm și ceea ce ne provoacă reacțiile este un curios amestec de

experiență imediată și de simboluri condiționate de civilizație, de impresii senzoriale și de idei preconcepute cu privire la tot ce implică natura lucrurilor..."

În ce măsură suntem conștienți de universul imediat în care trăim? Și acest univers nu ne înrâurește, nu ne condiționează? Ba da, firește, și până într-atâta încât, fără să ne dăm seama de asta, iată-ne nu prizonieri, fiindcă e de ajuns un *impuls voluntar* pentru a ne desprinde de el, ci încetul cu încetul robotizați de mașinăria înconjurătoare. Sistemul cultural dă naștere unui mesaj permanent, veritabil masaj vibrator care modelează ființa; faptul că acesta din urmă este favorabil sau dăunător nu influențează decât în mică măsură acțiunea lui în profunzime — adevărat foraj. Să fie oare în toate astea ceva foarte abstract?

Nu. Experiență.

Adică, într-o bună dimineață, să-ți găsești calmul. Mai înainte o noapte de somn liniștit, apoi trezire fără grabă, baie, ședință de relaxare, respirație și concentrare. Fără probleme în minte; să te simți în ordine, senin. Pe urmă să-ți petreci ziua ca de obicei: muncă, telefon, ziare, transport, întâlniri, lume, discursuri și contradiscursuri... Seara să oprești totul, să te izolezi. Să meditezi. Să treci în revistă. Recipientul-corp, golit dimineața, este acum plin, îndeosebi cu nimicuri. Pe parcursul zilei acțiunea eficientă, esențială, ocupă foarte puțin loc. Restul e teatru, agitație dezlănțuită, spectacol de marionete și paradă. Nimic nu s-a petrecut exact așa cum ne așteptam, timpul s-a diluat în meandrele limbajului și ale pretinsei comunicări. Și asta zi de zi.

Trecutul meu îmi alcătuiește prezentul

Dacă prezentul meu se repetă la nesfârșit conform acelorași scheme culturale, dacă tot ceea ce constituie deosebirea mea față de ceilalți se subțiază în contact cu mecanica sistemului și a microsistemelor sale, dacă timpul curge dar energia interioară se învârtește în loc, ce se întâmplă? Trecutul nu îmi alimentează în mod constructiv ființa, mișcarea devine agitație, gândirea se transformă într-o serie de locuri comune, de „se spune" și de false probleme; emotivitatea crește, atenția se fixează asupra detaliilor apoi se destramă, simpla realitate e percepută ca un munte, o nesfârșită succesiune de munți, sistemul nervos se încordează, sistemul psihologic se deregleazӑ și totul pe măsura....

Viața devine o problemă imensă, percepută prin ochelari de cal, protectori; ființa bolnavă proiectează o lume din ce în ce mai bolnavă.

Simțurile ei saturate nu văd, nu pipăie, nu aud decât conform unor criterii pe care ea crede că le alege dar care de fapt îi sunt impuse din afară. Abrutizarea ține adeseori loc de odihnă. Și ce rămâne? Un automat pe jumătate omenesc, trepidant și telecomandat? Iar consumul de pilule, tranchilizante, excitante, aceste cămăși de forță chimice, crește din an în an, în chip neliniștitor. Iar violența își extinde imperiul asupra conștiințelor, iar spaima tulbure față de incertitudini se întinde insidios în spirite. O simplă pană de curent generalizată este de ajuns pentru a arăta fragilitatea civilizației noastre — care e muritoare, ca și oricare alta. Nu se pune aici problema de a-i intenta procesul: orice epocă trebuie să fie interesantă pentru a trăi, și noi avem norocul să ajungem la o cotitură a istoriei; dar trebuie să rămâi lucid, conștient de limitele sistemului. Toată lumea visează la fericire. Totuși „nici o societate nu e în măsură să ne-o ofere, fiindcă noi înșine nu știm în ce constă. Și dacă din întâmplare putem ajunge la ea, o facem prin noi înșine", ne amintește Thierry Maulnier.

Întemeietorul semanticii generale, Korzybski, spunea acum aproape 30 de ani că „demersurile noastre nervoase sunt copiate după acelea ale animalului. La om, reacții nervoase de acest fel duc la stadiile patologice și fără posteritate ale infantilismului în general, public sau privat... Și cu cât o națiune sau un neam sunt mai dezvoltate din punct de vedere tehnic, cu atât sistemul lor tinde să devină crud, fără îndurare, prădător și comercializat... Toate acestea fiindcă gândim în continuare ca niște animale și nu am învățat să gândim în mod substanțial ca niște ființe omenești".

Toate spiritele luminate abundă în acest sens, și înainte de a vrea să devii supraom ar trebui să înveți cum să devii om: 80% din creierul nostru nu funcționează; *silent zone* spunea Einstein.

Și atunci?

Conform cuvintelor lui Blake și ale lui Huxley, trebuie să „curățăm ușile percepțiilor". În explorarea vastului și misteriosului univers al potențialităților omenești, marii artiști, vizionarii, unii mistici au jucat rolul de pionieri... Pe acolo pe unde au mers ei pot trece și alții. Cu toții dispunem, virtual, de puteri nelimitate. Modurile de conștiință diferite de conștiința trează normală (acele stări de realitate neobișnuită despre care vorbește don Juan, vrăjitorul yaqui inițiator al lui Castaneda) sunt la îndemâna oricui știe să aplice stimulii necesari. Nu trebuie decât să străpungem o breșă în zidul viziunii noastre obișnuite și să privim în jur cu ceea ce filosoful Plotin numea „un alt fel de a vedea, aflat la îndemâna tuturor oamenilor, dar de care foarte puțini se slujesc".

Să risipim negura mentală, să străbatem ceața care ascunde infinita bogăție a realității, să ne ascuțim cele cinci simțuri pentru a dezvolta

nenumărate altele... Vorbim mult despre libertate, dar cine e liber, și liber față de ce?

De a fi sau de a părea?

Răspunsul vrăjitorului yaqui don Juan:

„Nu. Ca să *vezi* trebuie să înveți a privi lumea într-un alt fel... Fă astfel încât fiecare dintre faptele tale să devină ultima ta bătălie pe pământ. Doar în asemenea condiții faptele tale își vor dobândi adevărata putere. Dacă nu, cât timp vei trăi, vor rămâne faptele unui timid... Frica ne împiedică să examinăm și să exploatăm ceea ce ne revine în calitate de oameni."

Pentru conștiința așa-zis normală, lucrurile sunt văzute conform etichetei lor verbale. Un copac este un copac; frumos exemplu de omogenizare. Or, sub raport biologic, ceea ce tinde spre omogen se îndreaptă spre moarte; ceea ce tinde spre eterogen, spre diferențiere, se îndreaptă spre viață. Nu există, în întreaga creație, vreun copac asemănător altuia. Sunt diferiți, chiar provenind din aceeași familie ori specie. Sunt vii. Modul nostru de a-i considera, de a-i defini, ne ucide spiritul. Duhnește a moarte.

Mă apropii de un copac, de o floare, de o frunză. O creație originală mi se desfășoară în fața ochilor. Și dacă, în această clipă, îmi lipesc ochii de un microscop sau de un aparat cu raze X, se petrece și altceva. Copacul a dispărut, rămâne un flux al vieții, o mișcare....

Dar nu e nevoie de microscop ca să vezi. Infinite circumvoluțiuni și asperități ale scoarței, materie a lemnului, fluvii de sevă... Insecte, crisalide, rădăcini, pământuri, ape...

Arbore, unde ești?

Ochii albinelor și ai muștelor pot primi peste două sute de impresii diferite pe secundă, adică de zece ori mai mult decât ochii omenești. Cum văd ei copacul și floarea?

Relativitatea nu se limitează la formula $E = mc^2$: energia, sau frecvența vibrațiilor, este egală cu masa înmulțită cu pătratul vitezei luminii. Definiție a Cosmosului? Macrocosmos sau microcosmos? Și copacul este relativ. Ca tot restul. Absolut tot restul, inclusiv noi înșine. „Un trandafir e un trandafir numai fiindcă omul îl definește ca atare; fără om, ar fi doar o schemă de vârtejuri energetice" (E. H. Shattuh).

Creierul? Necunoscut...

Să meditâm asupra turnului nostru de control, creierul, acest transformator de înaltă tensiune, tranzistorul cel mai complex din universul

cunoscut, pe lângă care computerele cele mai sofisticate nu înseamnă decât o nimica toată. Sau, în sfârșit, ar însemna o nimica toată numai dacă am ști să ne servim de el, ceea ce e încă departe de a fi cazul. Miliarde de neutroni de utilizat... O capodoperă a creației....

O primă constatare: *creierul se poate modifica prin utilizare*. Îi putem micșora reacțiile sau le putem intensifica dincolo de limitele actualmente discernabile. Am dobândit un patrimoniu genetic, educativ și cultural ce poate fi transcens prin experiența continuă, dacă aceasta e bine condusă. Fizicianul Reynold Johnson spune că, atunci când niște fenomene paranormale precum „telepatia, clarviziunea, premoniția vor fi definite, nu va fi o exagerare să afirmăm că limitele universului omenesc se extind dincolo de orice graniță cunoscută și că omul însuși va deveni o stea de primă mărime".

Toate cercetările asupra fenomenelor „psi" sunt pe cale de a dovedi asta, în Statele Unite, în U.R.S.S.*, Bulgaria, Anglia. Și în Franța, unde oamenii de știință rup, în sfârșit, tăcerea; mărturie stă colocviul care i-a reunit la Paris pe profesorii Hans Bender, Rémy Chauvin, Olivier Costa de Beauregard, pe doctorul Hubert Larcher și pe Stephane Lupasco în fața unui auditoriu pasionat. Reuniunea, animată de Jacques Mousseau, avea ca temă: „Există o abordare științifică a parapsihologiei?" Da, bineînțeles...

Astfel, profesorul Olivier Costa de Beauregard, fizician, a explicat de ce și cum a început să se intereseze de parapsihologie: „Veți fi surprinși cum un fizician declară că ia în considerare parapsihologia nu în funcție de cazuri spontane, ci drept concluzie a unei reflecții asupra simetriilor interne ale disciplinelor de care se ocupă: relativitate și mecanică cuantică. La fel ca domnul Jourdain, fizica modernă începe să-și dea seama că face referiri la spirit. Fizica secolului al XX-lea (relativitate, cuante și, voi adăuga eu, cibernetică) are ca noutate faptul că tratează materia în relație cu psihismul. Căutând să înțeleg în mod coerent această relație, am văzut, spre surprinderea mea, parapsihologia strecurându-se cu forța în peisaj.

În primul rând mi s-a impus raționalitatea precogniției. După cum se știe, relativitatea este o geometrie spațio-temporală cu patru dimensiuni. Din clipa aceasta, problema relației dintre materie și psihism nu se mai poate pune în spațiul *x, y, z*, într-un moment dat *t*, ci în conexiune cu momentul-punct oarecare *x, y, z, t* al continuumului spațiu-timp desfășurat în act. Cu alte cuvinte, distincția trecut–viitor, nemaiputând fi o proprietate obiectivă a Universului, devine o modalitate subiectivă a percepției conștiente..."

* Ediția franceză a apărut în 1983, când U.R.S.S. încă exista (n.tr.).

După congres au fost organizate în mod profitabil multe alte întâlniri și experiențe. Ideea unui Univers multidimensional devine încetul cu încetul realitate. Și se știe bine că aceasta din urmă depășește întotdeauna ficțiunea...

Se întâmplă ceva aici, încă nu se știe prea bine ce, dar căutarea unui metapsihism progresează cu pași gigantici. În Statele Unite, moda undelor alfa a ținut pagina întâi a ziarelor. De la modă, fenomenul a trecut la stadiul de descoperire fundamentală exploatată de toate universitățile și de numeroase licee. Era ucenicie într-ale bio-feed-back-ului (sau a autoreglării de către creier a proceselor biologice) intră în fază activă. Despre ce-i vorba? Se știe că electroencefalograma evidențiază patru feluri de unde: alfa, beta, delta și teta. În lucrarea *Revoluția creierului*, Marilyn Ferguson scrie:

„Ritmul *alfa* se situează între opt și douăsprezece sau treisprezece cicluri/secundă și în mod normal este asociat unei stări de spirit treze dar destinse. Cei mai mulți oameni produc alfa închizând ochii, dar encefalograma-tip a stării de veghe cu ochii deschiși arată că alfa apare amestecat cu alte ritmuri. Alfa stabilizat este neobișnuit la un subiect cu ochii deschiși; el poate apărea în clipa când suntem gata să adormim. În mod tipic, alfa este întotdeauna oprit de un stimul brusc...

Traseul *beta*, rapid și strâns, merge de la paisprezece la treizeci de cicluri/secundă. Apare în procesul gândirii și în stările de agitație mentală.

Undele *delta* — de la o jumătate de ciclu la trei cicluri și jumătate/secundă — sunt asociate cu boala, cu apropierea morții și a degenerescenței; largi și lente, ele apar în somn și mai pot indica o stare patologică, îndeosebi o tumoare la creier, atunci când ocupă un loc important la un subiect în stare de veghe.

Undele *teta* — de la patru la șapte cicluri/secundă — par a fi implicate în stările emotive, figurația creativă și speculația profundă. Sunt rare la traseele unui subiect în stare de veghe."

Or, unde alfa stabilizate și unde teta se regăsesc în stările de relaxare și meditație; ele conduc la o stare de confort și de calm remarcată de toți subiecții. După foarte numeroase experimente în laboratoare, începe o nouă eră de aplicare științifică (ce nu face decât să regăsească milenarele principii orientale): antrenarea undelor cerebrale pentru autoreglarea ritmurilor interne. În Statele Unite, după universități, un număr tot mai mare de școli și penitenciare încep să aplice aceste tehnici, în folosul tuturor; într-adevăr, agitația mentală trebuie să dispară, relaxarea este necesară, subiectul trebuie să se destindă și totodată să se „dea dus" pentru ca din creierul lui să fie emise unde alfa în stare de veghe. „Nu e vorba decât de a da puțină odihnă Eului tău personal, ca să descoperi prezența unui Sine mai mare..." (W. James).

Şi maeştrii Zen preconizează întotdeauna să „te desprinzi“ fără scop sau dorinţă pentru a te trezi la o realitate nouă, mai bogată, mai cuprinzătoare.

Descoperirea de noi posibilităţi ale creierului şi de stări diferite ale conştiinţei este la început. Călătoria fantastică va continua: descoperirea omului de către om.

Dar, mai mult ca oricând, *această călătorie nu e posibilă decât prin „utilizarea omenească a fiinţelor omeneşti“*. În clipa de faţă, dacă vreo dorinţă în acest sens iese la lumina zilei, rămâne foarte limitată, iar degradarea omului de către om continuă, continuă formidabila risipă de potenţialităţi vii. Este de ajuns să le vorbeşti copiilor din toate clasele pentru a-ţi da seama că darurile lor de creativitate, de imaginaţie, facultăţile lor de a „prinde“ lumea, idealul lor de a trăi într-un univers mai adevărat, mai drept, sunt calităţi înnăscute. Calităţi aproape distruse de tiparul plin de constrângeri al şcolii (care vede în ei nişte elevi de notat prin raportare la o schemă şi nu nişte *copii*) şi, adeseori, al familiei. Mai târziu, regulile ierarhice şi frustrante ale societăţii vor încheia transformarea unei fiinţe libere, virtualmente treze, într-un semisclav. Sclav al structurilor şi al ritmurilor sociale, prizonier al obişnuinţelor, al modurilor de a gândi şi a vedea, dependent de iluzii inventate de către alţii. Nu, viaţa nu este ceea ce ni se arată, nici ceea ce se doreşte a fi. Ea nu poate fi închisă la nesfârşit într-o structură arbitrară; şi are grijă să ne dovedească asta, revărsându-se dincolo de constrângerile rigide, prin declanşarea situaţiilor „de criză“. Fiindcă nu există criză decât prin raportare la nişte date prestabilite, promulgate ca legi.

În cartea sa *Cibernetica şi societatea,* Norbert Wiener aminteşte că „îl degradăm pe om înlănţuindu-l la o vâslă pentru a-l utiliza ca sursă de energie; dar la fel de mult îl degradăm şi atribuindu-i, la uzină, o sarcină care constă doar în repetiţii şi care îi solicită abia o milionime din capacitatea intelectuală. Este evident mai simplu să organizezi o uzină sau o galeră care foloseşte individualităţile omeneşti conform unei fracţiuni infime din valoarea lor decât să edifici o lume în care aceste individualităţi să-şi poată atinge împlinirea totală... Afirm că acest facil drum spre putere nu numai că reprezintă refuzul a tot ceea ce eu socotesc ca având valoare la specia umană, dar şi exclude şansele noastre, actualmente minime, de a supravieţui în calitate de oameni...“

Dar dacă Universul întreg se supune celei de a doua legi a termodinamicii şi se îndreaptă spre un haos în creştere, dacă „viaţa este o insulă ce apare ici şi colo într-o lume muribundă“, dacă degenerarea pândeşte orice sistem ordonat, totuşi „există insuliţe de entropie descrescătoare, într-o lume unde entropia în general nu încetează să crească. Existenţa acestor insuliţe le îngăduie unora dintre noi să afirme realitatea progresului“ (Wiener). Astăzi începem să ne dăm seama că un indice ridicat al producţiei şi consumului nu înseamnă un spor de progres. Societatea ieşită din era industrială a ajuns, dimpotrivă, la un punct de unde nu mai există întoarcere. Şi totuşi mulţi ani vor mai trece înainte să putem modifica, adapta Maşina şi să-i putem încredinţa alte scopuri. Poate că o catastrofă mondială ar fi necesară ca să conştientizăm toate acestea. Să nădăjduim că nu va avea loc!

A învăţa să exişti

Şi atunci cum să procedăm?

Unul dintre mijloace este să ştim să inversăm procesul de gândire şi de acţiune care ne împinge spre exterior şi ne dezagregă. Să ne întoarcem spre interior. Să ascultăm. Să ne ascultăm corpul şi creierul, să pricepem că sunt mult mai importante decât ideile de gata grefate pe ele.

Să slăbim tensiunea, să ne lăsăm în voia vieţii, pe deplin. În cea mai mare parte din timp, fiinţa avantajează un anumit mod de funcţionare; creierul frontal este astfel suprafolosit, iar această inflaţie creează nevroze, probleme. Şi invers, hipotalamusul, creierul „reptilian“ şi primitiv, unde-şi au sediul instinctul şi intuiţia, este subfolosit. În viaţa modernă, el se usucă. Să schimbăm deci viteza, să odihnim creierul care gândeşte şi proiectează lumea în loc s-o trăiască. Pentru asta, fenomenul undelor alfa ne poate veni în ajutor, fiindcă aduce acea destindere, acel vid salutar care ne îngăduie să regăsim o viziune obiectivă asupra lumii. Priviţi un film la televizor, sunteţi în acţiune, participaţi la realitatea în mişcare a imaginilor-linii. Filmul se termină, întrerupeţi contactul, imaginea se şterge. Rămâne receptorul, rece, obiectiv. Să facem acelaşi lucru cu creierul nostru, să ştim să debranşăm anumite circuite, apoi să ne conectăm, mai mult sau mai puţin conştient, la altele, diferite, este o veritabilă *artă, la îndemâna tuturor*. Deoarece fiecare vede lumea în mod diferit, conform structurilor lui morfologice, conform cu ceea ce îi este înnăscut şi a dobândit; dar asta nu înseamnă că întregul câmp al experienţei nu-i este accesibil fiecăruia, în raport cu originalitatea sa proprie.

A învăţa să ne controlăm propriul bio-feed-back, a ne regla energiile şi percepţiile, iată un lucru util de învăţat în vederea noii civilizaţii, radical diferite, ce se anunţă. Robert Jungk, în concluzia lucrării *Pari sur l'homme*[1],

---

[1] Laffont.

încheie la fel cu privire la această nevoie esențială: „Antrenamentul cu unde alfa nu numai că aduce destinderea și o aprofundare spirituală, ci ar fi capabil, judecând după rezultatele actuale, să ducă la întărirea capacităților intelectuale... Drumul spre înăuntru, care în trecut era adesea un drum fără întoarcere, nu-i mai poartă neapărat departe de societate pe aceia care îl abordează. Meditația îi poate readuce pe oameni, deveniți mai puternici, în lume și printre cei apropiați." Și să-l cităm pe Novalis: „Visăm să călătorim prin Univers. Dar nu este Universul în noi? Nu ne cunoaștem adâncurile spiritului. Drumul misterios merge către interior...", frază ce răspunde ca un ecou la „Trebuie să devii clarvăzător" a lui Rimbaud.

Să metaprogramăm biocomputerul omenesc...

Să gândim cu trupul...

Ca să începi să lucrezi asupra ta nu e nevoie să dispui de aparate electronice complexe: fără ca el să trebuiască a le descifra mitologia (dacă nu cumva e interesat de simbolurile folosite), cea mai mare parte dintre tehnicile de meditație regăsite în Orient îi pot sluji celui care, în zilele noastre, încearcă să stabilească o armonie energetică în sine însuși și în jurul său. Lucru asupra corpului, cântece, metode de relaxare și de meditație, concentrare asupra *mandalelor* și concentrare în gol și, mai cu seamă, control al respirației — toate aceste exerciții, bine folosite (așadar un instructor sau un maestru este adesea necesar la început), ne pot ajuta să ne regăsim pe noi înșine, să ne liniștim angoasa, să ne degajăm spiritul, să ne creștem capacitatea de atenție, să producem numeroase unde alfa (inutil să dispuneți de o encefalogramă pentru a le dovedi existența, veți simți singuri, în voi înșivă, diferența de stare; e foarte simplu, atât de simplu...).

Să ne deschidem ființa spre noi dimensiuni ale ființei.

Dar „sunt multe sălașuri în casa Tatălui meu", spunea Hristos; fiecare să-și aleagă tehnica de meditație, de concentrare care-i convine, fiecare să încerce, să schimbe, să găsească... Să o facă mai ales fără a aștepta nimic anume. Să nu vrea nimic. Corpul știe ce-i trebuie, rezultatele se constată pe măsura practicii. Inutil să nutrim nebunești idei mistice, inutile iluminările isterice și imaginare; totul se petrece *aici și acum*.

Totul. Viața... Nu e de ajuns?

Răsuflarea.

Expirație. Inspirație. Expirație.

Puls.

Fiindcă acest *aici și acum* nu e o clipă încremenită, ci o *clipă în mișcare*; în această realitate instantanee, aici e prinsă întreaga mișcare a Universului

cu care ne armonizăm în sfârșit... Dar momentele când ființa trăiește din plin clipa, în contact cu realul trăit, fără ca ecranul să fie încețoșat, sunt rare.

Să fisurăm zidurile despărțitoare dintre lumi, să regăsim țesătura tapiseriei dincolo de personajele în rolurile lor, să facem ca Eul purificat să acționeze ca un condensator al luminii întoarse spre în afară, să deschidem larg porțile percepției, robinetele intuiției premonitorii și clarvăzătoare, să credem în imaginarul deblocat, să iubim întâlnirea ce... „pare să aparțină unei ordini a lucrurilor care face să se miște stelele și să se fecundeze gândurile[1]", întâlnirea-comunicare cu fiece element, să ne întărim de energia vitală și creatoare, să iubim viața... „Să fie adevărat că lumea de dincolo, toată lumea de dincolo se află în viața aceasta?", întreba André Breton, acel descoperitor. Da.

Ca să atingem starea aleasă când lumea se topește în noi, reconciliată, iată poate cinci reguli: *creativitatea, disponibilitatea, veghea-așteptare* (al șaselea simț), *forța mentalului interior* (să primești dar fără a te lăsa copleșit) și, mai ales, *clipa*, fiece clipă trăită în deplină conștiință, intens, furios. Fiindcă „spiritul ne vorbește cu obstinație de un continent viitor"; și totul se găsește în clipă, aici și acum, totdeauna. Dacă vrem să „vedem", încet-încet totul se trezește, semnele vorbesc și se întrepătrund, ritmurile vieții freamătă într-un unic fluviu de energii învârtejite, unde există și se mișcă energia „mea". Și cea a celorlalți.

„Totul ne îndeamnă să credem că există un anume punct al spiritului din care viața și moartea, realul și imaginarul, trecutul și viitorul, comunicabilul și incomunicabilul încetează să mai fie percepute contradictoriu. În van i-am căuta activității suprarealiste un alt mobil decât speranța de a determina acest punct."[2]

Punctul cu pricina se află în... clipă.

Iar această realitate toate religiile, cel puțin la începutul lor, caută să o materializeze.

---

[1] Hofmannstahl, *Ecrits en prose*.

[2] *Al doilea Manifest al suprarealismului*.

EFECTE PSIHOLOGICE ALE MEDITAȚIEI

Conform doctorului și psihoterapeutului Lawrence Le Shan:

„Meditația pare să producă, în principal, o stare psihologică de profundă relaxare, unită cu o stare de veghe psihică. Coeficientul metabolic tinde să scadă, ca și ritmurile cardiac și respirator. Modelul răspunsului fiziologic la meditație diferă de somn și de hipnoză. Starea fiziologică asigurată de meditație apare ca opusă celei provocate de mânie și de frică. Sub raport tehnic, se pare că meditația suscită o stare hipermetabolică, întru totul opusă stării de «apărare alarmată» descrise de W. B. Cannon atunci când analizează starea fiziologică specifică reacției «fugi sau luptă».

Scăderea coeficientului metabolic, diminuarea consumului de oxigen și a producerii de bioxid de carbon joacă un rol central în răspunsul fiziologic la meditație.

Procentul de lactoză din sânge diminuează sensibil pe durata meditației, aproape de patru ori mai repede decât la subiecții care se odihnesc liniștit, culcați, în liniște și siguranță. Prezența lactozei în sânge are legătură cu anxietatea și încordarea și e la fel de adevărat că slaba cantitate găsită la subiecții în meditație se datorează stării lor fiziologice de relaxare.

Rezistența pielii la curenții electrici slabi este de multă vreme cunoscută ca legându-se foarte îndeaproape,

la toți indivizii, de prezența încordării și a anxietății. Cu cât tensiunea și anxietatea sunt mai mari, cu atât mai mică este rezistența pielii. Pe durata meditației, rezistența pielii crește, uneori cu 400%. Ritmul cardiac manifestă tendința de a se încetini. Câteva modificări sunt observate și în releveul electroencefalografic. Cel mai adesea este raportată o creștere a numărului de unde alfa lente (opt–nouă pe secundă).

În hipnoză, coeficientul metabolic nu se schimbă. În timpul somnului, consumul de oxigen nu descrește în mod apreciabil decât după mai multe ore, și diminuarea este pricinuită mai degrabă de o încetinire a respirației decât de o modificare a coeficientului metabolic global...

Oare de ce corpul nostru răspunde în acest fel pe durata meditației? Ignoranța ne e imensă, chiar dacă cercetarea întreprinsă va elimina câteva lacune. Dar un factor pare legat de aspectul fundamental al meditației: concentrarea asupra unui singur lucru. Semnalele cărora corpul nostru trebuie să le răspundă sunt mai simple și mai coerente pe parcursul meditației decât aproape în orice altă împrejurare.

Aceasta are un efect pozitiv asupra corpului, care manifestă o puternică tendință de a-și normaliza reacțiile, de a se comporta din punct de vedere fiziologic într-un fel mai destins și mai sănătos. Încordarea este redusă, indicatorii de anxietate se estompează, coeficientul metabolic fiziologic descrește iar conștiința cunoaște o stare de trezire."[1]

[1] *Méditer pour agir*, Serghers.

MEDITAȚII ZILNICE
SAU ARTA DE A TE BUCURA DE CLIPA PREZENTĂ

Cele câteva exerciții care urmează, simple, accesibile tuturor, fundamentează însăși ideea de meditație, care înainte de orice constă în:

– o postură corectă;
– o respirație adâncă;
– atenție acordată clipei și corpului;
– purificare a mentalului;
– existență în lume.

Dar putem medita și în cea mai mare parte a gesturilor cotidiene; este vorba atunci de o atitudine a spiritului, de o concentrare asupra fiecărui act.

Pentru *Larousse*, a medita constă în a face un examen interior, o reflecție. Totuși a reflecta este una și a medita alta; să spunem că am putea vorbi de o prezență plină de atenție. Și chiar în această prezență, un univers infinit se dezvăluie puțin câte puțin: cel al nostru.

Cunoaște-te pe tine însuți și...

Relaxarea în tăcere

Culcă-te pe un covor sau o împletitură, într-o cameră bine aerisită. Conștientizează-te pe tine însuți, ca și pardoseala.

Expiră de mai multe ori încet și adânc, strângându-ți abdomenul.

Apoi, nemișcat, concentrează-te asupra degetelor de la picioare. Simte-le existența. Percepe-le încordările. Destinde-le.

Respiră cu regularitate, numai pe nas.

Acționează la fel, urcând de-a lungul corpului, asupra tuturor părților importante: labele picioarelor, gambe, genunchi, coapse, vintre, fese, spate, pântece, cușcă toracică, umeri, gât, cap, frunte, obraji, ochi, ceafă, bărbie, brațe, mâini, degete.

Expiră încet, de mai multe ori.

Lasă-ți corpul să plutească.

Fii doar senzație și nu gând.

Ridică-te. Întinde-te de câteva ori. Apoi, cu ambele mâini, masează-ți partea cărnoasă dintre gât și umăr; frământ-o.

Răsucește-ți capul de la stânga la dreapta și invers; pe urmă apleacă-l cât poți de mult în față și în spate.

Udă-ți mâinile și fața cu apă rece, spală-te pe dinți.

Zâmbește-ți în oglindă.

Zâmbește.

Relaxarea cu muzica

Întinde-te în așa fel încât o sursă muzicală să se afle cu fața spre picioarele tale; casetofon sau combină muzicală, nu are importanță, dar difuzorul trebuie așezat pe sol, la nivelul tălpilor și al corpului.

Alege o muzică nici pasională, nici sacadată, dramatică sau grandioasă. Melodia să fie simplă, să evolueze în spirală, ca în niște *ragas* indiene, ca în cânturile gregoriene sau în compozițiile lui Terry Riley, care sunt ideale pentru genul acesta de exercițiu.

Nivelul sonor depinde de percepția fiecăruia, dar trebuie să simți muzica invadându-ți corpul, de la picioare până la cap. Pentru asta, nu e nevoie ca volumul să fie prea puternic, cum s-ar crede, fiindcă senzația de acuitate auditivă și senzația de vibrație sonoră asupra corpului se dezvoltă pe măsura concentrării atenției asupra muzicii.

Întins pe jos, expiră încet, profund.

Apoi, păstrând o respirație calmă, amplă, percepe sunetul în tălpile picioarelor și fă-l să urce încet în tot corpul, oprindu-te asupra părților pe care le simți obosite sau încordate și destinde-le pe îndelete. Oprește-te și asupra sexului, a pântecelui, a plămânilor, respiră muzica prin fiecare parte a feței: gură, nas, ochi, obraji, frunte, urechi.

Lasă-te să fii pe de-a-ntregul muzică, abolește spațiu-timpul.

Dacă mentalul începe s-o ia razna, silește-l să rămână concentrat asupra sunetului, a corpului; e posibil să repeți de mai multe ori mișcarea, dar totdeauna de la picioare la cap.

Ridică-te atunci când dorești asta și când te simți relaxat; fă aceleași mișcări ca la încheierea relaxării în tăcere.

Cele două exerciții sunt foarte eficiente și regenerează ființa. Durata minimă: un sfert de oră; să se practice atunci când se simte nevoia. Ideal — la sfârșitul zilei.

Aceștia sunt primii pași ai meditației: să știi să te destinzi, să te golești interior de griji și preocupări. Pur și simplu să exiști în corpul tău.

Postura dreaptă

Un spate drept, o coloană vertebrală suplă sunt condiții esențiale pentru o viață sănătoasă și o conștiință limpede. Vertebrele constituie o axă pornind de la care întregul corp își ocupă locul, și importanța acestei zone la nivel neurovegetativ este primordială. Din păcate, nu ne dăm seama de proastele obiceiuri în modul de a ne ține spatele decât când e prea târziu, când vârsta l-a încovoiat și răsucit în chip adesea iremediabil.

Meditația activă trebuie să pună spatele la lucru, să-l îndrepte, să-l cambreze. Anumite feluri de meditație, pe care le voi numi pasive, nu dau atenție poziției spatelui, ceea ce este o gravă eroare; astfel e rugăciunea către Iisus practicată de unii călugări ortodocși, ghemuiți în ei înșiși, cu ochii pironiți în buric; să aducă într-adevăr o asemenea atitudine schizofrenică trezirea? Sau, bine ghemuit în tine, fuga de realități, întoarcerea la coconul matriceal?

Postura dreaptă a ființei omenești a fost câștigată asupra animalității și constatăm respectiva evoluție comparând atitudini și schelete ale strămoșilor noștri îndepărtați. Iar demnitatea ținutei pe care o întâlnim la statuile lui Buddha oferă o imagine ideală asupra echilibrului armonios, senin și atent la care putem și trebuie să aspirăm.

Dacă pentru relaxare e mai bine să stăm întinși, meditația se va face totdeauna cu spatele drept, stând jos sau pe vine. Cele mai bune postúri rămân incontestabil cele în lotus, în semilotus și variantele acestora, descrise în capitolul despre Yoga. Toți medicii care s-au interesat de efectele lor au vorbit despre binefacerile ce puteau fi așteptate pe planul circulației ca și pe plan nervos și psihic. Cei ce nu reușesc să le adopte, și experiența mea dovedește

că aceștia sunt rari sau nu fac cu adevărat un efort, pot, firește, să se așeze pe un scaun, cu spatele bine cambrat, cu mâinile pe coapse și tălpile paralele. Toți ceilalți sunt sfătuiți să se folosească de o pernă tare, ca să dispună de baza cea mai potrivită.

Cine spune spate și coloană spune și ceafă. Nu putem avea spatele drept și ceafa înclinată în față. Este esențial ca vertebrele cervicale să împărtășească efortul coloanei și să formeze cu ea o linie dreaptă.

Atenția trebuie să se orienteze spre patru puncte principale:

– arcuirea șalelor, a taliei;
– poziția dreaptă a spatelui propriu-zis;
– ținuta cefei și deci a capului;
– umerii destinși (au mereu tendința să se ridice).

O dată găsită ținuta corectă, trebuie să veghem fără încetare asupra ei.

Respirația ritmată

Nici un terapeut nu poate contrazice faptul că majoritatea contemporanilor noștri nu știu să respire; câte respirații superficiale, limitate la partea de sus a plămânilor, câte torace și diafragme blocate trec prin cabinetele medicale? Procentajul, dacă ar fi întocmit, ar deveni halucinant. Tulburări motorii diverse, o stare nervoasă deplorabilă, angoase și fobii ar putea totuși fi combătute prin arta de a respira armonios, care ar înlocui în mod avantajos pilulele, ce ușurează pentru moment dar nu atacă rădăcina răului.

Răsuflarea e viața. Oprirea ei — moartea.

Și, pe lângă postura potrivită, demnă, dreaptă, o respirație echilibrată, amplă, adâncă este cea de-a doua cheie, cea de-a doua mare învățătură a adevăratei meditații.

Așadar, stând jos, trebuie să te concentrezi asupra aerului care pătrunde în plămâni; să inspiri din ce în ce mai tare, dar fără să te forțezi, s-o iei pe îndelete, doar nu faci gimnastică. Să expiri la fel, încercând să prelungești mișcarea în abdomen — într-adevăr, aerul iese pe nas, dar se exercită în plămâni o împingere de sus în jos, care trebuie sporită pentru a se debloca diafragma.

Așază-ți mâinile una pe alta, cu palma uneia peste podul palmei celeilalte, în dreptul plexului solar, situat în adâncitura de la baza sternului, mai sus de stomac. Urmărește cu ele mișcarea de inspirație și expirație. Dacă punctul respectiv, centru radiant al încordărilor, este dureros, masează-l cu apăsări repetate ale palmei, la expirație. Încetează să apeși pe durata inspirației.

Un truc: înainte de a așeza astfel mâinile, lovește-le puternic una de alta, de patru-cinci ori, apoi freacă viguros palmele; asta va stimula magnetismul și va genera o căldură salutară. Evident, putem folosi același procedeu de lucru asupra plexului solar și în timpul relaxării.

După cinci minute, pune-ți din nou mâinile pe coapse și urmărește, timp de alte cinci minute, mișcarea firească de respirație, așa cum e făcută și așa cum simți nevoia să o faci.

Reia expirația abdominală. La inspirație, destinde-ți pântecul și, dacă îl simți încordat sau balonat, freacă-l cu o mișcare circulară a mâinii. De cel puțin zece ori.

Apoi, cu amândouă mâinile așezate pe pântec, cu degetele mari sprijinite sub coaste, în dreptul rinichilor, inspiră apăsându-ți pântecul spre interior și expiră lăsându-l liber. De cel puțin zece ori.

Revino la respirația normală, supraveghindu-i însă amplitudinea.

La sfârșitul exercițiului, împreunează-ți mâinile ridicate în dreptul feței și salută încovoindu-ți spatele și plecându-ți capul.

Această concentrare zilnică asupra respirației și a posturii are ca rezultat sănătatea corpului și a spiritului. Și înseamnă deja meditație.

Salutul

La ce bun gestul de a saluta, care trebuie să intervină la sfârșitul oricărei meditații? Și de asemeni înainte?

Palmele lipite, cu vârful degetelor ridicat în dreptul ochilor, e un gest universal de rugăciune și de respect. Și totodată un foarte eficient gest de concentrare.

Dar de ce să salutăm astfel? Nu e vorba să implorăm ceva, ci să mulțumim, nouă înșine, Universului, pentru clipa de calm și interiorizare tocmai trăită.

Practicanții artelor marțiale se salută înainte și după luptă, îl salutăm pe un altul atunci când îl întâlnim. Aici ne întâlnim pe noi înșine.

Gestul acesta, care încheie și dovedește respectul pentru ceea ce am făcut, poate fi folosit și în alte împrejurări, de exemplu:

– stând în picioare, cu fața spre soarele la răsărit sau la asfințit, salutăm astrul zilei, cel ce întreține viața;

– în fața unui fenomen natural care ne-a emoționat prin frumusețea lui, salutăm energia naturii aflate la lucru;

– înainte de a culege o floare, o plantă, o salutăm, mental cel puțin: și ea trăiește și simte. Îi mulțumim pentru că ni s-a dăruit...

Nu e un gest frumos să salutăm tot ceea ce ne îndeamnă la respect?

Magia sunetului

Nu vorbim cu adevărat decât despre propriile noastre experiențe.

Meditația mea a început astfel: o nevoie de a mă pune în ordine, o nevoie de a frâna risipirea mentală care mă asaltează în timpul sau la sfârșitul zilei, apoi și necesitatea de a lupta împotriva unei angoase surde, pe care uneori o simțeam prin încordarea pântecului. În ce scop? Fără nici un scop. Așadar relaxare, postură corectă, respirație. Și totodată o tehnică învățată dintr-o revistă veche unde un savant, Leser Lasario, își povestea vindecarea prin acest procedeu; o tehnică foarte simplă dar remarcabil de eficientă, sprijinindu-se pe magia sunetului și forța lui de vibrație.

Este vorba să modulezi, cu voce tare, cele cinci vocale, în următoarea ordine: I, A, E, O, U, I, de câte trei ori fiecare, până la sfârșitul expirației. Copilăresc — dar cât de binefăcător. Abia după ce am citit lucrările doctorului Tomatis am înțeles incredibila putere a cuvântului, a sunetului asupra psihosomaticii. Practicată zilnic, tehnica aceasta aduce calm interior, bună dispoziție și susține sănătatea. Am recurs la ea în fiecare zi vreme de aproape un an, înainte de a trece la meditații mai aprofundate. În afară de concentrare, două rezultate sigure: dispariția angoaselor și o stare generală de confort.

Trebuie să începi cu sunetul I, care e vesel; modulează-l cu un zâmbet pe buze, până la sfârșitul expirației. De trei ori. El invadează craniul.

Apoi sunetul A, senin și grav. De trei ori. Acționează asupra gâtlejului, a părții de sus a plămânilor, a creierului.

E, tot de trei ori, până la sfârșitul expirației; trezește simțurile și tonifică tiroida.

O, un frumos sunet profund, face să vibreze cușca toracică și diafragma și se propagă în abdomen până la glandele genitale, efectuând un salutar masaj intern. De trei ori. Putem modula în plus sunetul OU, dinamic, tonic.

U face să vibreze corzile vocale și ceafa.

Reia sunetul I, cu zâmbetul pe buze, ca să termini pe o notă veselă. Nu uita că trebuie de fiecare dată să modulezi cât mai lent și cât mai profund cu putință.

Putem încheia această serie cu extraordinarul sunet sacru al hinduismului, mantra OM. (A se vedea capitolul despre Yoga.)

Conştiinţa simţurilor

Stând jos, în postura corectă, respirând amplu şi controlat, trebuie să devii conştient de întregul tău corp. Nu să visezi, ci să fii acolo, pur şi simplu să fii acolo: ochii privesc, îndreptaţi în faţă la distanţa de un metru, urechile aud zgomotele diverse dimprejur, nasul simte trecând, intrând şi ieşind aerul, limba e aşezată între palatul superior şi dinţi, gura e închisă. Dar conştientizarea respiraţiei rămâne cea mai importantă. Cufundă-te în ea.

În viaţa de zi cu zi, o formă de meditaţie lesnicioasă este conştientizarea sunetelor, a ceea ce vedem, a ceea ce pipăim, a ceea ce gustăm. Câţi dintre oameni nu merg pe stradă pierduţi în imaginar, în problemele lor, în mental! Întrerupe toate astea şi caută să fii conştient de ceea ce se petrece în jurul tău, de jocul vieţii care, conform cuvintelor lui Shakespeare, este un teatru unde toţi oamenii devin actori.

Nu judeca, nu critica, pur şi simplu fii martor. Ce mai frescă! Şi câte lucruri nu vorbesc atunci: o privire, o scenă, o mişcare, o atitudine, o siluetă, un chip, un detaliu, o formă, o ţesătură, mimica celorlalţi — aproape că le-am putea citi stările sufleteşti — şi arhitectura caselor, pisica de la fereastră şi tot ceea ce constituie sistemul societăţii unde trăim.

Uneori e caraghios, alteori trist, uneori pur şi simplu există, dar totdeauna e ceva plin de învăţăminte. Totul este semn.

Contemplare: să ştii uneori să te pierzi într-un singur lucru

La sfârşitul vieţii, bunica mea cădea în extaz în faţa unei frunze, a formei unei crengi, a unei petale, a unei legume. Arătându-mi un bolovan frumos, cu striaţii, îmi spunea: „Ce artist e în stare să facă aşa ceva?“ Privirea îi îmbrăţişa configuraţiile tuturor lucrurilor pe care ea le ţinea în mână, culorile lor, materia. Şi asta mă surprindea; ajunsese la şaptezeci şi opt de ani ca să se uite la tot ce o înconjoară? Şi, de obicei, nu suntem cu toţii ca mine pe atunci? Luând diverse obiecte, folosindu-ne de ele, cu gesturi automate, lipsiţi de conştiinţa actului şi a lucrului? Strămoaşa trăise o viaţă bogată în evenimente, în bucurii, în necazuri; cele două războaie îi răvăşiseră viaţa, îi uciseseră aproape întrega familie, îi nimiciseră averea, conacul şi existenţa fericită. Fiind poloneză, s-a exilat şi a venit să-şi încheie viaţa lângă fiica ei, mama mea. De când eram copilaşi, se ocupa de fratele meu şi de mine; îi plăcea să gătească, să scrie, să citească, să coasă, să tricoteze, să vorbească. Dar, la şaptezeci şi opt de ani, singura ei plăcere era să privească

nenumăratele detalii care alcătuiesc chipul Mamei naturi. O întrebam: „Până acum n-ai băgat de seamă asta niciodată? – Nu. Un peisaj frumos, un spectacol frumos, un buchet frumos, o floare frumoasă, da. Detaliile nu.“ Azi, când e moartă, păstrez în amintire această scenă cu ea, acest moment care m-a emoţionat mai mult decât oricare altul în compania ei. Această învăţătură.

Priveşte o frunză.

Priveşte un bolovan.

Priveşte circumvoluţiunile materiei. Ale vieţii.

Universul formelor. Năvala sevei care devine acest copac răsucit, această plantă fără asemănare, acest fir de iarbă. Această insectă...

Picătura ce cade în băltoacă. Zgomotul ei.

Mugur, frunză verde, frunză moartă, praf, mraniţă. Viaţă şi moarte. Continuitate.

Cicluri.

Până la urmă, opera de artă nu se află aici decât ca să trezească în noi această privire, acest simţământ.

Pătrunderea în hrană

Mâncăm. Stăm de vorbă. E bun? E bun. Sau nu prea e bun. Sau merge. Şi iarăşi stăm de vorbă.

Dacă gândurile noastre în timp ce mâncăm ar putea fi cântărite, ne-ar cădea greu la stomac. Fiindcă, de unii singuri sau în grup, nu facem decât să mestecăm; capul continuă să emită, nonstop, despre totul şi nimic, despre ceea ce ne priveşte, de la fleacuri la problema imediată, trecând prin fantasmele cele mai diferite. Atunci înghiţim toate astea? Cu vinul şi pâinea pe deasupra?

Totuşi hrana e ceva sfânt. În zilele noastre nu-i dăm prea mare importanţă, gustul se pierde, dar cantitatea şi culorile rămân. Şi o obţinem fără prea mare bătaie de cap. În Occident, doar unii bătrâni mai mor de foame, şi chiar dintre ei doar cei mai discreţi.

Da, ştim ce avem în farfurie. Un cotlet, cartofi sau orice alt fel de mâncare, exotic sau specific regiunilor noastre. Gustăm. Apreciem, conform criteriilor noastre, înghiţim mai degrabă decât mestecăm. Şi totul o ia de la început: în restul mesei, valsul gândurilor şi al vorbelor. Hrana nu mai e decât o muzică de fond, stropită din belşug cu deliciosul drog dulce — vinul. Sau cu verii lui. După aceea ne simţim bine. O mică greutate în stomac, dar o cafea foarte tare va face să treacă şi asta. Vom digera timp de trei ore...

Hai să facem un mic exercițiu de meditație, dacă tot vorbim despre așa ceva: într-o zi, să ne concentrăm cu adevărat asupra a ceea ce mâncăm, înghițitură cu înghițitură. Să savurăm toate gusturile care ne trec prin gură — sunt nenumărate. Să mestecăm până la capăt, până prefacem totul în pastă. Să pătrundem în savoarea și materia alimentului, la fel cum pătrunde și el în noi. Să nu avem în minte decât acest gust, să respingem orice gând parazit. Să mâncăm și atât. Nu e ușor! Bunul și bătrânul mental lunecă fără încetare, creează asociații de idei, mâncăm dar nu suntem acolo. Întoarcere la farfurie. Ia te uită, e goală sau aproape. Să fii pe de-a-ntregul în ceea ce faci, unul dintre lucrurile cele mai grele din lume.

Vorbim mult despre performanțele în arta culinară, dar niciodată despre arta de a mânca. Dacă aș fi bucătar-șef, m-aș îmbolnăvi să văd cum tratează oamenii acea alchimie subtilă care ne oferă plăcere, o nouă vigoare și, să sperăm, toate elementele minerale, proteinele, vitaminele și celelalte, necesare bunului mers al organismului.

Arta de a mânca este să știi să mesteci și să nu faci decât asta. Dacă e necesar, să pui jos tacâmurile și să discuți. Apoi din nou să mesteci, să savurezi. Să mănânci, ce mai! Ei bine, cu atât de puțin de făcut, dar de o complicație extremă date fiind proastele apucături dobândite, putem obține rezultate interesante: mai întâi, mâncând mai bine, să mâncăm mai puțin. Apoi să descoperim în cerul gurii o infinită paletă de gusturi. În sfârșit, să profităm cu adevărat de fiecare masă, să digerăm mai bine, să ne simțim mai bine.

Pentru asta este de ajuns să pătrundem în hrană.

Postul

Toate tradițiile preconizează postul ca pe o formă de curățire și de meditație. În preajma noastră, postul de vinerea, încă ținut ici-colo de către creștini, și Șabatul evreiesc ne vorbesc despre o zi pe săptămână când ființa trebuie să adopte o anumită atitudine de abstinență față de alimente: respect pentru hrană și mai ales sănătate a corpului și a spiritului, obligate să o rupă cu obișnuințele zilnice.

Postul prelungit era odinioară frecvent practicat de adepții Căii spirituale și ne amintim de cele patruzeci de zile petrecute de Hristos în pustie. Nu se pune problema să recomandăm aici asemenea performanțe, ci să indicăm o tehnică interesantă. Postul cel mai lung ținut de mine a fost de patruzeci și opt de ore; o experiență de neuitat, care m-a învățat multe despre mine

însumi și reacțiile mele. Într-adevăr, postul dă naștere, după expresia lui Castaneda, unei „stări de realitate ieșite din comun", care suscită un soi de nouă viziune asupra ta însuți și cu adevărat îți deschide ochii asupra realității din jur. Fiindcă faptul că te străduiești să nu cedezi tentației de a mânca și totodată abstinența în sine conduc la o stare de vigilență, de atenție exacerbată.

Câteva reguli pentru un mic post de o zi:

– să te culci seara, după ce ai mâncat ceva foarte ușor: supă sau zeamă de supă, salată, o fructă *yang* cum ar fi mărul;

– să nu mănânci nimic de când te trezești a doua zi, până la aceeași oră de a treia zi;

– să bei multă apă, caldă sau rece. Dacă simți o slăbiciune, să bei infuzii de cimbrișor ori salvie, fără zahăr;

– să citești texte de reflecție interioară: texte sacre, memorii ale înțelepților, filosofie;

– să faci un marș lung, cel puțin o dată, dacă se poate în natură;

– să eviți orice efort violent, zgomotul, agitația;

– să închei postul cu ceai sau cu infuzie de plante, un iaurt, o fructă, o mică tartină. Nu mai mult. Să mănânci ceva mai mult mai târziu, dar evitând sosurile, cremele, alcoolul și orice prânz copios.

Să urmezi același program într-un post de două zile.

Am trăit astfel o adevărată meditație, care elimină toxinele din corp și spală spiritul de miasme; o cură de odihnă!

Baia de purificare

Apa este un extraordinar element purificator: spală corpul, spală spiritul, și nu-i de mirare că a fost ales de creștini pentru botez, la fel cum majoritatea religiilor îl țin la loc de cinste în riturile lor de purificare.

Fie că ne spălăm doar vârful nasului, că facem baie în cadă sau facem duș, trebuie să încercăm a proceda în acest spirit și nu ca îndeplinind un gest automat și agreabil.

După ce ți-ai spălat mâinile și fața, ia apă rece în căușul palmelor și stropește-te pe față. Nu închide ochii decât când palmele ajung la obraji. Repetă gestul de cinci ori. Este un rit, un act de concentrare care face bine.

În Japonia, în *ofuro*, băile tradiționale, oamenii întâi se spală în întregime, stând pe pardoseală și folosind ligheane și robinete dispuse anume, și abia apoi, curați, se cufundă în bazinul colectiv; de bună seamă că apreciezi mai mult o astfel de baie, bucurându-te de puterea ei de revitalizare și de magia

apei pe trup. Făcând asta fără instalații potrivite, ai putea provoca inundații, dar este posibil să capeți conștiința faptului că baia este contactul cu un element, cu apa, care alcătuiește peste 70% din corpul nostru și fără care nici o formă de viață n-ar exista sub înfățișările cunoscute.

Baia este și locul ideal pentru a-ți destinde corpul și a efectua exerciții de respirație mai suplu, mai liber. Trebuie să-ți masezi și labele picioarelor, deget cu deget, terminând cu o ciupitură în vârful fiecărei unghii. Procedează la fel și cu degetele de la mână, pe care trebuie să le frămânți între două degete ale celeilalte mâini, unul câte unul, de la rădăcină până la vârf. Cele mai multe dintre meridianele de acupunctură se termină la extremități; iată deci un masaj excelent pentru sănătate. Nu te grăbi să termini. Masează-ți și ceafa, până la umeri, apoi parcurge, frământându-le, brațele și antebrațele.

Când faci duș, lasă apa să-ți curgă din belșug pe corp și să-ți maseze cu jetul ei organele sexuale, șalele, coloana, stomacul, plexul solar. Bineînțeles că ești departe de ceea ce vedem în acele fotografii minunate cu *sadhus* indieni făcând abluțiuni și rugăciuni în ape curgătoare, dar trebuie să ne adaptăm și să folosim ce avem la îndemână.

Să iubești apa.

Vibrația-culoare

Vă place să trăiți într-o lume cenușie? Nu, firește că nu. Nimănui nu-i place. Acest lucru devine flagrant în orașe, când toate fețele se închid în zilele cu vreme urâtă, când culorile se diluează într-o tristețe morocănoasă. Întrucât culorile se dovedesc esențiale pentru echilibrul nostru. În conformitate cu acelea, vesele sau întunecate, ale mediului înconjurător, starea noastră de spirit se modifică parcă printr-o osmoză subtilă. Fiecare ton își trimite vibrația și poartă propria lui forță de impact, încărcătura lui de influență. Fiece culoare posedă un magnetism anume, care trezește în mod inconștient anumite reacții nervoase și psihice. Există cu adevărat o magie a culorilor, de care trebuie să știi să te bucuri ca să te simți bine, să devii fericit, să fii sedus sau pur și simplu să capeți o stare de confort și de care trebuie să te și temi fiindcă, în conformitate cu personalitatea noastră, culorile pot fi benefice sau nefaste, agreabile sau dezagreabile. Ele au importanță în fiecare dintre amănuntele vieții noastre zilnice; îmbrăcăminte, bijuterii, mobilă, țesături și orice alte obiecte vibrează în culori diverse care, toate, declanșează în noi câte ceva.

O meditație asupra acestui univers fascinant poate sluji artei de a trăi și te poate face să descoperi o intuiție eternă, pentru că, de-a lungul întregii istorii a omenirii, infinitele nuanțe ale culorilor au fost folosite întotdeauna pentru plăcerea simțurilor dar și pentru a atrage atenția, pentru a da naștere unei anumite stări de spirit, unei anumite atitudini mentale și corporale. De ce din toate timpurile purpura semnifică puterea, albul puritatea și nevinovăția iar negrul doliul și gravitatea? Fiindcă există un întreg simbolism al culorilor. Firește, în paginile de față suntem nevoiți să ne limităm la câteva indicații precise. Într-adevăr, deși spunem că în curcubeu domină șapte culori, în jurul nostru putem număra totuși mai mult de șapte nuanțe diferite. Există tot atâtea culori câte radiații vizibile sunt, tot atâtea culori câte agregate moleculare ce formează realitatea vizibilă și pe care se reflectă lumina. Nu vom vorbi, evident, decât de arhetipurile fundamentale: alb, negru, portocaliu, galben, albastru, brun, violet, verde. Și să nu uităm inspiratele versuri ale lui Baudelaire:

> „Ca niște lungi ecouri ce-n zări se-ntrepătrund,
> Parfumuri și culori și sunete-și răspund."

1. *Albul*, ca lumina începuturilor, existând înainte ca Dumnezeul din Geneză să creeze cerul și pământul. Culoare a unității, a purității, a fost întotdeauna folosită ca atare în riturile de inițiere din lumea întreagă. Conține în ea și primește toate celelalte culori. Se pretează la amestecuri, e o bază indispensabilă. Pictorul își construiește tabloul pe o pânză albă și noi putem proceda la fel cu decorul sau îmbrăcămintea noastră. „Este unitatea, fiindcă numai ea reflectă toate razele luminoase din care emană culorile primitive și infinita varietate de nuanțe ce colorează natura. Lumină vie, ale cărei vibrații sunt făcute în așa fel, încât le depășesc pe toate celelalte cu care ai putut fi iradiat până în prezent" (Le Jeune). Albul e ca o oglindă ce reflectă Universul, vibrația lui ne trimite înapoi la noi înșine. Ne redă oare o imagine a inocenței pierdute, ne purifică de miasmele vieții? Fapt e că albul reflectă un ideal de limpezime și de transparență.

2. *Negrul*. Iată antiteza albului, cealaltă culoare a dualității naturale. Alb și negru, bine și rău, zi și noapte, *yin* și *yang*, viață și moarte. Evident că acestei culori i-a fost atribuită toată întunecimea de care e capabilă omenirea, despărțită după termenii magiei în forțe negre și albe, malefice și benefice. Reprezintă un simbol vădit al antagonismului profund manifestat în oricare dintre firile noastre. La fel ca în povestirea *Doctorul Jekyll și Mister Hyde*, ceea ce e scos la vedere coexistă cu ceea ce este ascuns. Dar chinezii au

știut să glorifice această culoare, inventând lacul care le șade atât de bine anumitor mobile și combinându-l cu roșul întunecat și cu aurul strălucitor. Purtat în veșminte, negrul conferă o anume formă de demnitate și subțiază, ascute trăsăturile. Ca și albul, suscită concentrarea; unul evocă ascensiunea vieții, a spiritului, celălalt descompunerea-germinație pe care se întemeiază viața și conștiința. Dar atenție: negrul poate fi și un semn de concentrație, de revoltă profundă. Astăzi a devenit și o culoare împodobind fantasmele erotice masculine: promite ea cufundarea în noaptea abisală a sexului și a ființei? Ori exprimă doar dorința nemărturisită?

Negru, alb? Un text Zen spune:

„În întunecime nu vezi decât partea întunecată
În lumină nu vezi decât partea luminoasă."

Cele două există, sunt de nedespărțit.

3. *Roșul*, ca sângele, ca patima. Excită, stimulează mentalul și sporește încordarea musculară și debitul respirației. Cald și iritant, nu li se recomandă bolnavilor. Se spune că exaltă sentimentele erotice și entuziasmul. „Excitant pentru sangvini, roșul e stimulent pentru limfatici sau convalescenți și crește activitatea psihică în neurasteniile depresive" (Palaiseul). Sporește activitatea sexuală a bărbatului. Este culoarea căldurii și a mișcării. Dinamic în esență, trebuie să fim atenți la puterea lui, pe care e bine să știm să o dozăm.

Expresia „a vedea roșu înaintea ochilor" nu este oare un semn al orbirii, al pierderii controlului? Dar trebuie să știm și să trezim energia vitală și dorința, voința de cucerire, de activitate și nevoia de experiențe senzuale. Profesorul Müscher a remarcat că respingerea roșului însoțește adesea oboseala psihică și nervoasă, lipsa de vitalitate, grijile, impotența sau pierderea dorinței sexuale. *A contrario*, un gust prea manifest pentru această culoare stă mărturie unui temperament sangvin și excesiv, ducând la căderea în nimfomanie ori satirism, stări care, se știe, nu pot găsi satisfacția și domolirea căutate zadarnic.

4. *Portocaliul*; ca și fructul care i-a dat numele, această culoare este arhiplină de substanță. Intimă, primitoare, ea evocă lumina, focul, căldura. Goethe spune că „reprezintă culoarea ardorii extreme și totodată reflexul mai blând al soarelui la asfințit. Motiv pentru care se dovedește agreabilă în decor sau sub formă de veșminte..." Într-adevăr, portocaliul mai mult stimulează decât excită (cu toate că asta depinde de strălucirea lui). Simbol

al intuiției, al bucuriei senine, al forței echilibrate, portocaliul îndeamnă la optimism. Palaiseul menționează că e un stimulent emotiv care accelerează bătăile inimii și dă o senzație de confort, de veselie. Culoare psihologic activă, portocaliul, folosit cu bună-credință, bucură sufletul.

5. *Galbenul*, ca aurul, ca lumina soarelui. Considerat deseori drept culoarea cea mai veselă, galbenul evocă o anume formă de bogăție ori de abundență. Când e strălucitor, e activ. Când e palid, odihnește, relaxează. Culoare subtilă, la granițele roșului, albului și verdelui, galbenul are efectul de a lumina, de a trezi. Conform doctorului Leprince, „dintre toate culorile, este aceea care sporește cel mai mult tonusul neuromuscular general. Se pare că stimulează sistemul limfatic și îl excită pe cel nervos". În orice caz ascute intelectul și incită la lucrări ale spiritului.

Goethe, în al său *Tratat asupra culorilor* spune că „în puritatea lui cea mai mare poartă mereu în sine natura luminosului și posedă un caracter de voie bună senină și dulce îndemn". Alcătuit în întregime din lumină, galbenul mărește spațiile, glorificându-le totodată. Radiază veselie ușoară și caracterizează o personalitate deschisă, voioasă, spirituală; respingerea lui indică, dimpotrivă, nevoia fie de izolare, fie de schimbare.

6. *Brunul*, ca pământul sau ca lemnul. Este o culoare reconfortantă în interiorul casei și în veșminte. Simbolizează nu țâșnirea vieții, ca verdele, ci maturarea ei. Multiplele lui tonuri arămii fac din el culoarea toamnei. Brunul acționează totdeauna ca o culoare stabilizatoare, trezește conștiința rădăcinilor ființei și forțele vii ce trebuie regăsite. Este fundamentul alchimiei subtile ce lucrează în creație. Nu a fost omul, conform tuturor genezelor, modelat dintr-un simplu pumn de lut? Culoare receptivă și senzorială, diferitele nuanțe de castaniu corespund corpului, căminului, intimității acestuia, securității ideale a celulei familiale. Cine respinge această culoare consideră confortul fizic și al simțurilor ca pe o slăbiciune. Cine o iubește prea mult are nevoie de coconul căminului pentru a se dezvolta și totodată nevoie de confort atât moral cât și fizic. Brunul poartă în el toate făgăduințele fecunde ale pământului și ale lemnului. *Materia prima*...

7. *Albastrul-deschis*, precum cerul, marea, spațiul... Culoare calmă, odihnitoare și profundă fiindcă nu blochează privirea ci o lasă să se piardă în el. Folosită în veșminte, trimite o vibrație de echilibru, de armonie, o anume bucurie de a trăi. În mediul din interior, mărește spațiul și în același

timp îl face luminos. Binefăcător pentru nervi, împotriva angoaselor, a excitației, operează o destindere salutară. Locurile unde ne place să ne relaxăm ar trebui să conțină reflexe albastre. „Lumina albastră readuce somnul în unele cazuri de insomnie rebelă" (doctorul Leprince). În medicină, albastrul este recomandat pentru calmarea nevralgiilor, astmului, reumatismului, crizelor de nervi și hipertensiunii, datorită proprietăților sale analgezice și antispastice. Albastrul, alcătuit numai din profunzime și prospețime, poartă în el o făgăduință de libertate și armonie.

El simbolizează calmul mării liniștite și feminine, blândețea purtărilor, tandrețea, dragostea de viață. Cu cât tinde spre nuanțe întunecate, cu atât marchează plenitudinea ființei. Nu este violetul culoarea intuiției și a înțelepciunii? Dacă albastrul este respins, asta înseamnă anxietate, insatisfacție în raporturile cu ceilalți și cu lumea și o instabilitate profundă care ar putea fi compensată, de pildă, printr-un gust pronunțat față de roșul acțiunii, al agitației, sau pentru galben, cafeniu, care încălzesc. Albastrul rămâne culoarea împlinirii, a unirii echilibrate dintre tendințele firești.

8. *Verdele*, precum natura vie... Combinație dintre galben și albastru, această culoare este cea mai liniștitoare din câte se pot găsi. „Ochiul și sufletul se odihnesc în acest amestec, ca în cazul unui element simplu. Nu vrei să mai pleci de acolo..." (Goethe). Sistemul nervos găsește în el un calm, o seninătate ca acelea pe care ni le dau vederea încântată a multiplei varietăți de tente ale vegetației. Verdele creează repaus, liniștește tumultul mental, procurând o veritabilă „împrospătare cerebrală". Aducător de echilibru, ajută corpul și spiritul să respire, să se deschidă. Liniștitor, creează o ambianță veselă. Foarte variat în nuanțe, poate fi folosit prin tușe diverse, care sunt tot atâtea mesaje de viață.

Cine evită verdele suferă probabil de o mare tensiune nervoasă care îl împiedică să se lase în voia influxurilor vitale: opresiunea psihică, angoasele, agitația mentală, stresul sunt corolare; atenție atunci la caracter, care riscă să fie acru, caustic, artificial. Iar cine iubește prea mult verdele dă dovadă de un caracter împlinit; are nevoie de considerație și înțelege să-și ducă viața după propria-i dorință, în ciuda tuturor obstacolelor.

Trebuie să știm să echilibrăm culorile între ele, să le lăsăm să vorbească în noi și despre noi; sunt tot atâtea semne, tot atâtea mesaje, tot atâtea stimulări. Așa încât să ne jucăm cu paleta lor infinită și să medităm asupra puterii ei imense: viața este alcătuită din amestecurile și interdependențele culorilor.

Să fii atent

Ultimul roman al lui Aldous Huxley, *Insula*[1], testamentul său, scris după ce casa și minunata lui bibliotecă arseseră, se petrece pe o insulă unde eroul trăiește o inițiere completă cu privire la realitatea ultimă. În copaci, un soi de papagali repetă într-una: „Atenție, atenție!" Este cheia însăși a acestei ficțiuni: *să fii atent*, în orice clipă. Cele câteva mijloace arătate mai sus, ca și cele ce vor urma, au ca numitor comun respectiva noțiune.

Să nu evadezi din realitate în reverii zadarnice; ea e destul de bogată ca să ne ofere toate lucrurile de care avem nevoie în această viață. O frază scoasă dintr-un text tibetan spune: „Spiritul este marele asasin al realului." Da, spiritul corupt, care se complace în himere, prețuiește mai mult teoria și discursul decât acțiunea și concentrarea și nu se privește niciodată pe sine însuși. Doctorul Lawrence Le Shan scrie pe bună dreptate[2] că „modelul omenesc fundamental care a condus la dezvoltarea tehnicilor de meditație este același care a condus la psihoterapia umanistă". Suntem mai aproape aici de Rousseau decât de Hobbes. Comportamentele negative (ură și agresivitate față de sine și de celălalt, degradare a mediului înconjurător sau a templului care e corpul nostru, anxietate și depresiune etc.) nu sunt socotite drept rezultate ale unor porniri firești, interioare. Omul trebuie să fie considerat în esență ca un animal social conectat cu pământul și Cosmosul și care a pierdut contactul cu starea sa naturală, condiția sa cu adevărat normală. E îndoielnic că vreun profesor serios de meditație poate intra în dezacord cu Carl Rogers când acesta din urmă scrie: „Una dintre noțiunile cu adevărat revoluționare ce se desprind din experiența noastră este recunoașterea faptului că nucleul condiției omului — nivelurile cele mai adânci ale personalității lui, rădăcinile naturii lui animale — e în chip fundamental socializat, dinamic, rațional și realist."

Așadar să căutăm să ne găsim calea proprie, să încercăm experiențe, să ne descoperim fațete multiple, să împlinim o revoluție interioară, să trăim fascinanta aventură reprezentată de descoperirea noastră înșine. Dar să nu ne lăsăm prinși de fantasme. În zilele noastre, piața meditației este invadată. Jack Garris o definește foarte bine: „[...] un loc de târg metafizic, exotic și confuz, unde preoți, guru, avataruri și maeștri își laudă meditația-marfă și caută să o descalifice pe aceea a concurenților. Singura tehnică valabilă,

---

[1] Julliard.
[2] *Op. cit.*

spun unii, constă în a-ți fixa atenția asupra unui simplu obiect: lumânare, imagine, cruce, *mandală* sau al treilea ochi. Alții vor zâmbi condescendent la o atare naivitate. Secretul, pe care îl dețin de la Maestru, îți vor spune ei confidențial, constă în a te concentra asupra reproducerii mentale a Maestrului mult iubit. Dezacordul dintre ei se referă la persoana acestuia; e vorba de Iisus, de Buddha, de Krishna sau de Shiva pe cale de a face amor cu Shakti a lui?

Aceste păreri divergente emană de pe tarabele religioase precum parfumurile contrastante din fumul diverselor tămâi. Repetați cu glas tare și în mod continuu un sunet sacru, *mantră* sau rugăciune, până ce vibrația, străbătând diferitele niveluri de conștiință, ajunge la nivelul divinității ori al fericirii. Meditați pe țărmul oceanului. Meditați lângă o cascadă. Meditați în tăcere. Numărați-vă mătăniile din șirag. Numărați-vă respirațiile. Nu vă numărați niciodată respirațiile"[1].

De bună seamă, căile sunt multiple; și există instructori și maeștri calificați care se devotează celorlalți, într-o formă de apostolat. Atunci cum să alegi?

În *Kalama Sutra*, Buddha spune:

„Nu vă întemeiați credința pe forța tradițiilor, chiar dacă ele sunt cinstite de numeroase generații și în multe locuri; nu credeți un lucru fiindcă mulți oameni vorbesc despre el; nu vă încredeți în puterea legendelor străvechi. Nu credeți nimic din ce depinde numai de autoritatea maeștrilor și a preoților voștri. După ce ați cercetat, credeți doar ceea ce ați experimentat voi înșivă și ce vi se pare rezonabil, ceea ce este bun pentru voi și pentru alții."

Înainte de a începe o călătorie printre practicile diferitelor sisteme spirituale, să cităm o frumoasă poveste hasidică, vorbind prin ea însăși:

„Un mare rabin vizitează un orășel din Rusia. Era un eveniment de cea mai mare importanță pentru evreii din oraș, astfel încât fiecare se gândi îndelung și intens la întrebările pe care avea să i le pună înțeleptului. Când acesta sosi în sfârșit, toată lumea se adunase în cea mai mare sală disponibilă și fiecare își pregătea întrebarea. Rabinul intră în sală și simți în aer o puternică încordare. O vreme nu spuse nimic, apoi începu să murmure încetișor un imn hasidic. Imediat întreaga sală murmură împreună cu el. Atunci el începu să cânte, și în curând toți cântau împreună cu el. Pe urmă începu să danseze, și în curând toată adunarea se prinse în dans. După câtva timp, toată lumea nu făcea altceva decât să danseze, adânc și pe deplin

[1] *A Berginner's Guide to Meditation*, Los Angeles Mystic Circle.

concentrată asupra dansului. Astfel fiecare deveni pe de-a-ntregul el însuși și se vindecă de sfâșierile interioare care îl împiedicau să acceadă la înțelegere. După ce dansară destul de mult, rabinul încetini treptat mișcarea până ce se opri laolaltă cu ceilalți, privi la adunare și zise: «Cred că am răspuns la toate întrebările voastre.»"

Meditația este o reintegrare a ființei în ea însăși.

TRADIȚIA EVREIASCĂ

Arborele Sefirotic

A propune un exemplu de meditație evreiască se dovedește imposibil, fiindcă această religie este prea legată de înseși literele și textele ei sacre și de îndeplinirea zilnică a riturilor. Ar trebui să studiem ebraica pentru a profita de bogăția unei lecturi din Biblie, din Tora, din *Zohar* și a intra în subtilul simbolism vehiculat de litere și cuvinte, în multiplicitatea sensurilor care se amestecă și se completează, ca în orice limbă sacră tradițională. Vom oferi deci în continuare doar o rapidă reflecție asupra unuia dintre conceptele majore ale misticii ezoterice evreiești, adică a Cabalei (*qabbalah*, „primire", din KBL, „a primi").

Cel mai celebru dintre cabaliști, Rabi Simeon bar Yokhai (Simeon fiul lui Yokhai), care a trăit în secolul al II-lea al erei noastre, amintea că „viețuim pe scoarța realității și abia dacă știm să ajungem la inima ei... fiindcă secretul se află în inima aparentului... iar cunoscutul nu este decât aspectul aparent al necunoscutului". Întreg sistemul Cabalei tinde să scoată la lumină diferitele niveluri ale realității, fiecare dintre acestea fiind în sine o lume, uneori în interdependență cu celelalte. Ființa omenească însăși este o entitate alcătuită din elemente diferite, printre care un suflet animal și un suflet divin, și beneficiind de privilegiul, important în creație, de a se bucura de o conștiință pe care poate să o dezvolte la infinit. Dar cea mai mare parte dintre ființele omenești se mulțumesc cu viața mecanică a corpului și a nevoilor lui, caută fericirea și plăcerea condiționate de iluzii noi, care în realitate le fac să cadă

în suferință. Religiozitatea lor, dacă există, nu e decât suferință și depinde de o angoasă, de un „nu se știe niciodată..."; ideea morții îi sperie și nu înțeleg nimic din viață, această forfotă de energii — îndreptate spre ce oare?

Acela care se privește pe sine încearcă să înțeleagă funcționarea conștiinței sale și a reacțiilor ființei sale; acela care își ia puțină distanță față de el însuși urcă pe prima treaptă a scării cunoașterii. El se ocupă de al său *Yesod*, de al său Ego, nu ca să-l întărească în chip inconștient, ci ca să-i dezvăluie slăbiciunile, iluziile, poftele egoiste care nu duc la mare lucru; încearcă să găsească motivele inconștiente ale faptelor lui și să-și regleze comportamentul în sensul respectului față de viață și de aproapele. Ca să-l ajute pe căutător pe calea descoperirii de sine și a legilor ce conduc mersul Cosmosului, iudaismul a inventat de-a lungul istoriei mai multe sisteme, fiecare trebuind să fie indicat, recomandat, explicat de un maestru spiritual, un *maggid*, ce se va apleca asupra însăși vieții învățăcelului, va găsi în ea grăunțele spirituale de pus la încolțit și tendințele perverse de modificat. Se ridică problema nu să taie ceva, ci să transmute, să dirijeze toate energiile ființei în sensul unei treziri a înțelepciunii.

Arborele Sefirotic, Pomul Vieții, este un exemplu de ierarhii ce există și se întrepătrund în natura omului și totodată în chiar mișcarea Creației. Or, deși bărbatul, deși femeia au ieșit din această Creație, egoismul lor îi face să-și uite fără încetare izvorul, rădăcina, și să cadă în greșeala ce se vede peste tot în lume. Alungați din miticul Paradis terestru, nu fac nimic ca să-l creeze din nou și rătăcesc, orbi, jucării ale forțelor răului, sclavi ai poftelor lor, depășiți de evenimente, trăindu-și viața ca niște fantome, ca niște umbre, ca acele ființe înlănțuite din Mitul cavernei al lui Platon.

Totuși conștiința se află în fiecare și fiecare, pe undeva, are conștiința meschinăriei lui, a micimii lui, a falselor bucurii ca și a acelor rare momente când frumusețea Universului i se dezvăluie, când infinita bogăție a ceea ce ne poartă și a ceea ce suntem reușește vreme de o clipă să apară în pragul viziunii noastre și să realizeze armonia între energia creatoare aflată necontenit la lucru și creatura ei, între unul și tot.

Arborele Sefirotic este un mijloc dat ființei pentru a-și înțelege funcționarea ierarhiilor interne fără a le despărți de ansamblul sistemului. Cei zece Sefiroți sunt următorii:

I – În vârf, *Kether*, Cununa, este locul limpedei conștiințe, unde infinitul se deschide și se dăruie conștiinței, unde divinul, *Ein-Sof*, „rădăcina tuturor rădăcinilor", comunică.

II – Apoi găsim *Hokhma*, Înțelepciunea, principiu masculin, arhetipic, a ceea ce este mai profund în noi, ochiul interior, calea tăcerii, fulgerul geniului, imaginea intuiției și a acțiunii juste, revelația trăită.

III – *Bina*, Inteligența, principiu feminin, care se traduce prin posibilitățile gândirii, comunicare, primirea informațiilor exterioare și transformarea lor. Aici inspirația lui Hokhma se pune în mișcare, concretizează interiorizarea în acțiune.

IV – *Hesed*, Favoarea, clemența, generozitatea guvernează principiul creativității, al harului, al artei de a ști să faci și să construiești, să asamblezi și să armonizezi.

V – *Geburah*, Rigoarea, echilibrul, libertatea activă a lui Hesed; este principiul dreptății, al severității, al stăpânirii de sine, al disciplinei, autocriticii, responsabilității. Prost stăpâniți, acești ultimi doi Sefiroți se pot preschimba în neglijență, dezinteres și în sectarism, închidere în sine, fanatism. Fiecare element al Pomului Vieții trebuie să funcționeze în armonie cu ansamblul, pentru ca modul de comportament al omului să fie exact, în simbioză cu însăși mișcarea creației.

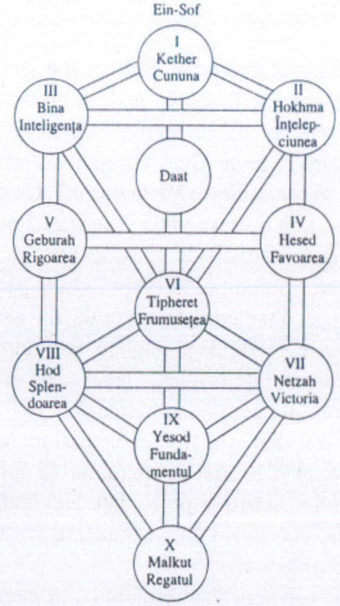
VI – *Tipheret*, Frumusețea, simbolizează natura esențială a omului, corpul său ideal, axa conștiinței lui ce reprezintă puntea dintre spirit și materie. Este realitatea profundă a individului, luciditatea lui, puterea lui de uimire și de a se minuna; punct central al Arborelui Sefirotic, Tipheret reprezintă cheia cunoașterii și a ființei: când întâlnim un prieten pe care nu l-am mai văzut de zece ani, el s-a schimbat, noi ne-am schimbat, dar căldura revederii, contactul subtil ce are loc țin de nivelul Tipheret, a fi dincolo de corp. Același lucru se întâmplă în cazul oricărei relații profunde și de dragoste.

Dar cabaliștii așază între cei trei Sefiroți superiori și ceilalți trei care urmează, în centrul rombului astfel format, un Sefirot invizibil, *Daat*, care ar fi principiul trezirii la unitatea nedisociabilă dintre cele zece componente din și de dincolo de individualitate: experiență a nonexperienței, viziune a totalității, una în însăși realitatea clipei.

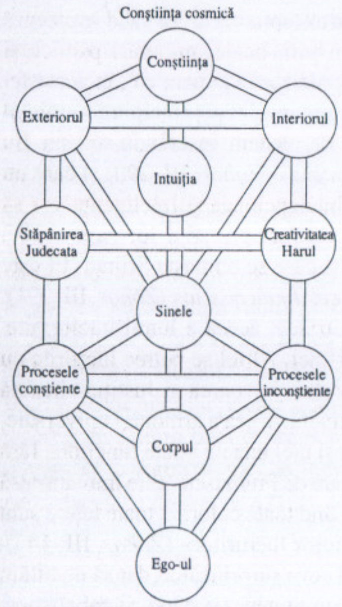
VII – Cu *Netzah*, Victoria, triumful, trecem de la lumea sentimentului la aceea a naturii — acest Sefirot domnește asupra acțiunii tendințelor noastre firești, a instinctului de atracție și de repulsie; dorința, forța vitală...

VIII – ... care se sprijină pe *Hod*, Splendoarea, receptivitatea, domeniul simțurilor și al percepțiilor. Echilibrul între cei doi Sefiroți creează temperanța în sine.

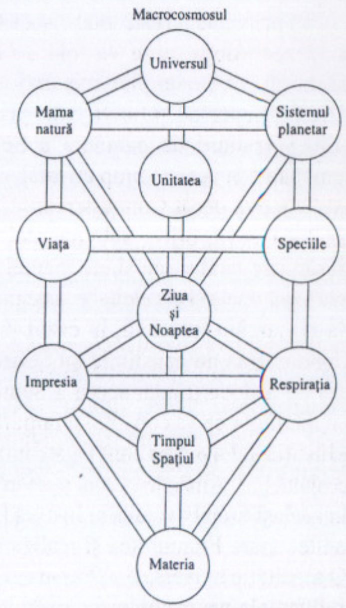
Trei interpretari printre altele asemenea pe care le putem ➤ proiecta asupra acestei structuri arhetipale



Arborele Sefirotic



Ființa omenească



Microcosmosul

IX – *Yesod*, Fundamentul, reprezintă Ego-ul care se cunoaşte ca atare, fiinţa ce are conştiinţă de sine însăşi. Şi pivotul lui Hod şi Netzah îngăduie comportamentul coerent în viaţa socială şi de zi cu zi: cei trei termeni marchează fiinţa-noastră-în-lume. Deci Yesod mai simbolizează şi memoria şi experienţa pe care se construieşte Viaţa noastră. Ca şi puterea vitalizantă şi creatoare a sexului, fără de care viaţa omenească nu se poate perpetua: energie puternică şi care întemeiază, într-adevăr.

X – *Malkut*, Regatul, sau omul în corpul său şi pe picioarele lui; omul terestru, alcătuit din apă, din elemente minerale, din aer şi din focul radiind din energiile lui nervoase, cerebrale şi celulare. Este domeniul lutului devenit Adam, al materiei transmutate în viaţă. Totalitatea evoluţiei nu numai că este prezentă în corpul omenesc, ci şi lucrează.

Un dicton cabalist spune: „În Kether se găseşte Malkut, în Malkut se găseşte Kether", cifrele 1 şi 10 sunt inseparabile, ca unitate a multiplicităţii.

Tablourile Arborelui Sefirotic prezentate aici arată cum se realizează interacţiunile între toţi centrii şi cum se regăsesc aceştia în spaţiu-timp, în societate, în fiinţa omenească.

Este important de asemenea să reţinem că în interiorul fiecărei triade un principiu joacă rolul de mediator creativ între cele două fiinţe; în plus, nici un principiu nu este total disociabil, cu excepţia cazurilor când se creează un dezechilibru ce se va traduce în om prin boală, tulburări psihice şi „disconfort". Pe un plan metafizic mai precis, să spunem că „în acest fel între Înţelepciune şi Inteligenţă, principiu masculin şi principiu feminin al primei «ramuri de palmier» a Sefiroţilor, vedem inserându-se «un fiu semănând în acelaşi timp cu tatăl şi cu mama» (*Zohar*, III, 290) şi care nu este altceva decât Cunoaşterea: «Când Înţelepciunea şi Inteligenţa vor să producă ceva, orice, sub această formă o fac: prin fiul lor care capătă trăsăturile tatălui său şi ale mamei sale şi care se numeşte Ştiinţă. El este martorul uneia şi al celeilalte, este marele *cel dintâi născut*» (*Zohar*, III, 291). Să remarcăm totuşi că, în cazul primei triade, aceea a lumii inteligibile, Cunoaşterea nu constituie un Sefirot distinct. Altfel se petrec lucrurile cu cea de-a doua triadă, aceea a Sentimentului: Favoarea şi Justiţia cheamă un mediator ce va constitui o ramură distinctă, aceea a armoniei universale. «Justiţia şi Favoarea sunt legate între ele şi nici una nu poate funcţiona fără cealaltă [...]. Amândouă sunt puse în mişcare de Frumuseţe, care îmbrăţişează în acelaşi timp Favoarea şi Justiţia [...]. Când toate culorile, toate feţele sunt unite, apare Frumuseţea şi realizarea tuturor lucrurilor» (*Zohar*, III, 143). O meditaţie universală a Frumuseţii, iată ceva surprinzător, dar să nu uităm influenţele neoplatoniciene exercitate asupra genezei gândirii cabalistice.

În sfârşit, în ceea ce priveşte cea de a treia şi ultima triadă, în Fundament îşi găsesc Victoria şi Gloria propriul mediator: ceea ce înseamnă că toată vigoarea, toată forţa de expansiune conţinute în Frumuseţe nu se vor mulţumi să se răspândească doar în difuziunea unei glorii imateriale, ci se vor «deversa în matricea lumii»; şi în aceasta rezidă încheierea oricărei acţiuni sefirotice"[1].

Unirea dintre toate principiile se transcende evident în *Ein-Sof*, lumina insuportabilă şi misterioasă ce se ascunde în „norul întunecat". „Pentru a înainta măcar puţin în sânul acestei întunecimi, să ascultăm ciudatele vorbe culese de Rabi Eleazar de pe buzele tatălui său, Rabi Simeon. Acesta mergea, într-o zi, pe malul mării, cufundat în meditaţie. Deodată, o viziune; este Elie, Profetul. Acesta vorbeşte, dezvăluie taina: «Când Tainicul Tainicilor dori să se manifeste, dădu naştere unui simplu punct, care fu transmutat în Gândire şi, în această Gândire, El execută nenumărate schiţe şi realiză nenumărate gravuri. Apoi făcu să ţâşnească Sfânta Scânteie, dintr-o schiţă foarte tainică şi foarte sacră, şi ea fu o operă de minunăţie, ieşită din tot ce e mai bun în Gândire. Şi fu numită MI, şi constitui originea operei, existând şi neexistând, adânc îngropată, incognoscibilă [...]. Ea fu desemnată pur şi simplu prin «*cine?*» (MI). Dori totuşi să se manifeste şi să fie numită [...]. Se îmbrăcă deci într-un preţios veşmânt al Splendorii (*Zohar*) şi creă Eleh, care fu Numele ei. Literele celor două cuvinte, MI şi Eleh, se amestecară atunci ca să alcătuiască numele complet Elohim..." (*Zohar*, I, 1–2).

Altfel spus, ceea ce noi numim „fiinţă" constituie într-un anume fel expresia „existenţială" a ceea ce scapă absolut tuturor categoriilor noastre de gândire şi de existenţă, ca şi tuturor eforturilor noastre de raţionament logic sau de etichetare determinată. Trebuie să urcăm dincolo de „nume", dincolo de gândire, dincolo de existenţă şi chiar dincolo de „fiinţă" pentru a încerca nu să împresurăm, nici să punem mâna pe el, nici măcar să întrezărim, ci numai să căutăm ca pe pipăite — şi ştiind că obiectul căutării e de negăsit — lăcaşul Tainei Tainelor, acel *Ein-Sof*, infinit fiindcă nu poate fi „sfârşit" de nimic şi pe care suntem siliţi să-l numim „neant" doar neputinţa noastră de a numi ceea ce transcende fiinţa însăşi. Fiindcă pentru *Ein-Sof* „nu poate fi vorba de nici un nume, de nici o cunoaştere, de nici o formă perceptibilă" (*Zohar*, II, 42)[2].

---

[1] *La Cabbale et la Tradition judaïque*, de R. de Tryon Montalembert şi K. Hruby, Retz.
[2] *Op. cit.*

Această Sfântă Scânteie care ar fi temelia oricărei creații, acest punct focal de unde curge totul și unde totul se resoarbe este locul mistic prin excelență: „Punctul primordial este o lumină interioară de o transparență, de o finețe și de o puritate ce depășesc orice se poate imagina [...]. Pornind din acest punct există extensie după extensie, fiecare alcătuind veșmântul celeilalte..." „Universul este învelișul, veșmântul lui Dumnezeu" (*Zohar*, I, 19).

Tot astfel, omul este făcut din straturi succesive pe care trebuie să le înlăture pentru a-și descoperi adevărul adânc și unic.

În încheierea capitolului de față, iată două povești hasidice[1] care sunt în ele însele două meditații:

Unde ai ajuns?

Pe vremea când, la instigațiile dușmanilor mișcării hasidice, Rabi Șneur Zalman din Leosna era încarcerat în fortăreața *Sfinții Petru și Pavel* din Petersburg, șeful miliției veni într-o zi să-l viziteze în celulă.

Adânc impresionat de marea demnitate ce izvora din Rabi, ofițerul îi adresă tot felul de întrebări pe care și le pusese el însuși pe parcursul citirii Bibliei. În cele din urmă îl întrebă:

– Cum trebuie să interpretăm afirmația din Scriptură conform căreia Dumnezeu, care știe toate lucrurile, l-ar fi întrebat totuși pe Adam (Gen., III, 10): «Unde ești?»

– Crezi, îi răspunse Rabi, că Scriptura are o valoare veșnică și că toate cuvintele ei îl pot privi pe fiecare om în parte?

– Cred, răspunse ofițerul.

– Ei bine, replică Rabi, în fiecare epocă Dumnezeu îl cheamă pe fiecare om ca să-i spună: «Unde te afli tu în lumea mea? Atâtea zile, atâția ani ți-au fost măsurați și au trecut peste tine. Unde ai ajuns în răstimpul lor, ce-ai făcut cu ei?» Așa că Dumnezeu îți spune și ție: «Ai trăit patruzeci și șase de ani; unde ai ajuns în vremea asta?»"

Rugăciunea

Într-o seară de Kipur, după rugăciune, *baal șem*-ul ședea la masă cu ucenicii lui. Deodată el strigă:

– Spune-i lui Alexei — numele vizitiului său — să înhame caii!

[1] Extrase din Cabală, *op. cit.*

Îl ia cu sine pe discipolul preferat, Rabi Nahman din Kosow, urcă în trăsură și poruncește să fie dus într-un sat îndepărtat. Ajuns la destinație, merge la han și, când hangiul vine să-i întrebe pe oaspeții neașteptați cu ce-i poate servi, *beșt*-ul îl întreabă îndată:

– Cum ți-ai făcut rugăciunea din sfânta zi de Kipur?

Și iată-l pe hangiu cuprins de o spaimă respectuoasă. Îi trebuie un timp până să poată răspunde, bâiguind:

– Sfinte rabi, știi bine că în această zi redutabilă m-am încărcat cu un păcat greu, nenorocitul de mine! Dar crede-mă, rabi, n-am făcut altceva decât să cad în ispită și cu siguranță că Satana e răspunzător de necazul meu.

Atunci *beșt*-ul îi zice:

– Povestește-mi cum s-a întâmplat.

– Ieri, începe hangiul, mi-am luat nevasta și copiii și am pornit la drum, ca să sărbătorim ziua cea sfântă în oraș și să ne rugăm acolo, cu întreaga comunitate. Deodată mi-am adus aminte că uitasem să închid pivnița. Temându-mă ca un creștin căruia îi încredințasem paza casei să nu profite de ocazie și să se pună pe băut, m-am întors, în timp ce familia mea și-a continuat drumul. Abia intrasem în casă când a apărut un trimis să-mi ceară câteva sticle de care era nevoie, spunea el, pentru o mică sărbătoare de la castel. I-am dat ce-mi ceruse. Între timp, veniseră și alți clienți. Cum încă era lumină afară, m-am gândit că o să pot ajunge în oraș înainte de căderea serii. Dar clienții veneau fără încetare. Când, în sfârșit, n-a mai rămas nimeni în han și am vrut să închid pivnița, mi-am dat seama, cu spaimă, că noaptea căzuse de mult și că îmi era așadar cu neputință să mai plec. Ce-i de făcut? m-am întrebat. M-am retras într-o cămăruță din casă pentru a-mi descărca inima în fața Domnului. Fiindcă, îmi spuneam, El știe totul și îmi va ierta păcatul. Dar nu reușeam să găsesc nici o carte de rugăciuni. Nevasta mea și copiii le luaseră pe toate. Atunci am început să plâng cu lacrimi fierbinți în fața Domnului și să-i spun: «Stăpân al Universului, tu vezi bine cât de grea mi-e inima, fiindcă nu pot, în ziua aceasta sfântă, să mă unesc cu toată comunitatea și să mă rog laolaltă cu ea. N-am nici măcar vreo carte rituală de care să mă slujesc. Și nici nu cunosc rugăciunile pe dinafară. Dar acum știu ce-am să fac, singurul lucru care stă în puterea mea: o să încep să repet alfabetul; din toată inima, ca un copil care încă nu poate să citească. Iar tu, o, Doamne! tu o să ai grijă să așezi laolaltă literele ca să alcătuiești cu ele

cuvintele rugăciunilor mele». Te întreb, sfinte rabi, ce altceva aş fi putut face?

Atunci *baal şem*-ul îşi puse mâna pe umărul hangiului cel foarte amărât şi-i spuse:

– De multă vreme n-a mai urcat la ceruri o rugăciune atât de sfântă şi de fierbinte. Să fii sigur că Dumnezeu s-a bucurat de rugăciunea ta!"

DE MEDITAT

Să nu spui: Mă voi dedica studiului Legii atunci când mă voi bucura de o stare plăcută şi de dare de mână. Studierea Legii nu cere nici bogăţie şi nici veselă de argint sau de aur. O inimă frântă e de ajuns, şi ea îşi găseşte leacul în Lege.

Rabi Simeon

Există două lumi: o lume ascunsă şi o lume revelată. Dar în realitate aceste două lumi nu alcătuiesc decât o singură lume.

Rabi Eleazar

Nu există nici fir de iarbă pe pământ care să nu ascundă însuşirile şi puterile enorme prin care se manifestă marea înţelepciune şi puterea cerului.

Rabi Simeon

Ceea ce este vizibil e doar reflexul a ceea ce este invizibil.

Rabi Abba

Înţelepciunea este un Arbore al Vieţii pentru aceia care devin stăpânii ei.

Proverbe, III, 18

O noapte fără zi, o zi fără noapte nu merită numele Unicului.

Zohar

Limba Domnului este spiritul omului.

Proverbe, XX, 27

Spiritul ispititor n-a avut niciodată mai mare trecere la om ca atunci când acesta se dedă mâncării îmbelşugate şi plăcerii vinului.

Rabi Isaac

Unde te afli tu se află şi toate celelalte lumi.

Proverb hasidic

Magia neagră şi magia albă nu sunt forţe diferite; e vorba de aplicarea fie distructivă, fie constructivă a aceleiaşi forţe.

Jon de Hartog

Fericit bărbatul care n-a umblat în sfatul necredincioşilor şi în calea păcătoşilor nu a stat şi pe scaunul hulitorilor n-a şezut. Că ştie Domnul calea drepţilor, iar calea necredincioşilor va pieri.

Psalmul 1, versetele 1 şi 6

Totul se află închis în om, el este întregirea şi împlinirea.

Zohar, III, 148

DEVENIREA MEDITAȚIEI CREȘTINE

Lăudat fii Tu, Doamne al meu, cu toate creaturile Tale,
îndeosebi messire fratele Soare,
care face ziua și prin care ne luminezi;
el e frumos și strălucitor, cu mare splendoare;
pe Tine, Preaînaltule, te face cunoscut.
Lăudat fii Tu, Doamne al meu, pentru sora Lună și stele;
în ceruri Tu le-ai alcătuit, limpezi, prețioase și frumoase.
Lăudat fii Tu, Doamne al meu, pentru fratele Vânt
și pentru aerul și norul și cerul limpede în tot timpul,
prin care creaturilor Tale le dai sprijin.
Lăudat fii Tu, Doamne al meu, pentru sora Apă,
care e foarte folositoare, și umilă, și prețioasă, și castă.
Lăudat fii Tu, Doamne al meu, pentru fratele Foc,
prin care Tu luminezi noaptea,
și el e frumos, și vesel, și robust, și puternic.
Lăudat fii Tu, Doamne al meu, pentru materna noastră soră
Pământul
care ne poartă și ne duce,
și care rodește fructele felurite cu florile colorate și iarba.

SFÂNTUL FRANCISC DIN ASSISI

De câțiva ani sunt uimit să constat în ce măsură prietenii mei și cunoștințele, creștini cu toții, preoți și mireni, fără a-și abandona credința, se orientează către practicarea meditației de diverse orizonturi, în esență orientale: îndeosebi Zen și toate formele de budism, Yoga... îi atrag; dar și tehnicile occidentale de psihoterapie de grup, care încearcă să deblocheze nodurile corpului. În paralel, la mulți creștini se dezvoltă angajarea socială; sunt creștini care încearcă să revină la mesajul originar pentru „a-i iubi pe ceilalți mai mult decât pe ei înșiși". Ambele cazuri stau mărturie unei nevoi de întoarcere la propriul corp, nevoie de întoarcere la semeni. Ceea ce merge în sensul vrerii lui Ioan Paul al II-lea, care va încerca să umanizeze Biserica și să-i redea omului demnitatea de om. Așadar, demnitatea unei conștiințe într-un corp.

„Nu ceea ce intră în gură spurcă pe om; ci ceea ce iese din gură spurcă pe om." Și lui Petru care îi cere să explice parabola, Iisus îi răspunde: „Acum și voi sunteți nepricepuți? Nu înțelegeți că tot ce intră în gură se duce în pântece și se aruncă afară? Iar cele ce ies din gură pornesc din inimă și acelea spurcă pe om" (Matei, XV, 11, 18).

Fiindcă din centrul ființei vine tot răul, această boală contagioasă, și toată nenorocirea. Fără prefacere interioară nu există nici o salvare pentru ființa omenească, ce va rămâne o fiară pentru semenii ei și un spoliator al naturii. O alchimie trebuie să lucreze în el, care să-i îngăduie să-și depășească egoismul înverșunat și să-l facă să participe la creația evolutivă și nu la involuție:

„Nimeni aprinzând făclie nu o pune în loc ascuns, nici sub obroc, ci în sfeșnic, ca aceia care intră să vadă lumina.

Luminătorul trupului e ochiul tău. Când ochiul tău este curat, atunci tot trupul tău e luminat; dar când ochiul tău e rău, atunci și trupul tău e întunecat.

Ia seama deci ca lumina din tine să nu fie întuneric.

Așadar, dacă tot trupul tău e luminat, neavând nici o parte întunecată, luminat va fi în întregime, ca și când te luminează făclia cu strălucirea ei.

Și pe când Iisus vorbea, un fariseu îl rugă să prânzească la el; și, intrând, a șezut la masă.

Și Domnul a zis către el: Acum voi, fariseilor, curățiți partea din afară a paharului și a blidului, dar lăuntrul vostru e plin de răpire și de viclenie.

Nebunilor! Oare cel ce a făcut partea din afară n-a făcut și partea dinăuntru?" (Luca, XI, 33–40).

Astăzi există un spirit, o credință creștină și la fel un apel al Domnului către rugăciune, către reculegere într-un loc sfânt consacrat de speranța miilor de credincioși veniți acolo să îngenuncheze, dar nu se poate spune că există vreo meditație creștină. Acum câțiva ani, grijuliu să înțeleg religia copilăriei mele, am întreprins o amănunțită anchetă, livrescă și de teren, la cei ce sunt garanții pe pământ ai acestui curent spiritual ca și la cei ce caută de-a lungul acestui drum un sens al vieții lor. A rezultat de aici o carte[1] și o constatare: creștinismul a pierdut încă o dată mesajul fundamental al profetului său și totuși a construit un monument spiritual care le vorbește oamenilor; dar dacă intri acolo, singurul răspuns pe care l-ai putea găsi va fi în tăcere. Fiindcă în tine însuți doarme adevărul, care nu cere decât să fie trezit.

Oare nu chiar Iisus le-a amintit într-o zi celor ce, reproșându-i că e om și se pretinde Dumnezeu, voiau să-l lapideze, că însăși Biblia, Legea lor, spune despre ființele omenești că sunt toate dumnezei? Atunci el, fiu al omului, cum să nu fie asta?

Însă divinitatea, acest „plus" al omului, e bine ascunsă în întunericul necunoașterii de sine.

[1] *Etre Jésus*, scrisă împreună cu Jean-Michel Varenne, Laffont.

Și se cuvine să citez aici câteva extrase dintr-o convorbire pe care am avut-o cu R. P. Besnard, dominican, directorul revistei *La Vie spirituelle*, om de o toleranță și de o deschidere care făceau cinste Bisericii lui, un precursor, din nefericire decedat mai târziu. Părintele Besnard practica *zanen*-ul, postura de meditație Zen, și găsea în ea ceea ce lipsea ordinului său, acea trezire a corpului la tăcere, unde se deschid toate porțile.

„*Zazen*-ul este cu adevărat înrădăcinarea în imobilitate. Pentru mine, un lucru se articulează cu altul. Îmi place mult fraza pe care Durkheim ne-o spunea la o sesiune: «Sensul repausului este mișcarea și sensul mișcării este imobilitatea».

În sfârșit, iată un fel de dialectică pe care o descopăr prin aceste practici. O activitate precisă ca rugăciunea, și în cele din urmă ambițioasă, fiindcă e vorba despre altceva decât să-ți tot rumegi în minte propriile gânduri; este vorba ca într-adevăr să te agăți de credință, de Dumnezeu, care e totdeauna greu de agățat, dacă pot îndrăzni să spun așa, sau de primit. Pentru a trăi acest act de rugăciune e necesar ca, în alți timpi ai vieții, să trăim pregătirile, momentele de recentrare; îmi place mult această expresie. Recentrare ce permite atunci rugăciunea, fiindcă va exista cineva, voi fi devenit Eul meu profund...

Cred că unul dintre necazurile spiritualității occidentale vine de departe, vine din epoca a ceea ce numim lumea modernă, adică lumea subiectivității; acolo ne-am pierdut întrucâtva, în această subiectivitate care a devenit psihologizantă, introspectivă, abstractă, lipsită de repere. După acea epocă modernă, Biserica s-a arătat destul de ignorantă în materie de inconștient și de corp; or, cele două sunt legate deoarece, când ne lăsăm în seama corpului nostru, descoperim numeroase mecanisme inconștiente aflate în stare de veghe. Deci spiritualitatea însăși nu mai avea nici un reper, își pierduse esența și atunci a devenit doar afectivitate sentimentală, niște raționamente care nu se mai agățau de nimic și ajungeau simplă sporovăială. Și poate că Zen-ul ne permite să regăsim această profunzime, aceste ancorări.

Exista la creștinii de la începuturi un anumit număr de practici. Mă gândesc la cânturile intonate încă până nu de mult; este foarte sigur că ele reprezentau niște exerciții de respirație și totodată exerciții ale sunetului, care «trezeau». E posibil ca multe practici similare să se fi pierdut?

Da, ar fi destul de pasionant să regândim ceea ce a reprezentat experiența monastică din evul mediu; mi se pare, într-adevăr, că toți călugării din evul mediu, de altfel poate că și cei din antichitate, edificaseră încetul cu încetul

o înțelepciune a vieții, care comporta poate și asemenea elemente. Astfel, faptul de a locui într-un univers de armonie arhitecturală trebuia să aibă repercusiunea lui asupra psihologiei aceluia care, zi și noapte, trăia în cele din urmă o viață de concentrare intensă și de atenție îndreptată spre Dumnezeu. Tot astfel, în ascezele monastice tradiționale, găsim un raport cu acea căutare, mai profundă, prin tăcere și totodată prin liturghie și cântec.

Și tocmai în evul mediu timpuriu toți acei călugări care, în secolele al IX-lea, al X-lea, al XI-lea, au edificat cântul gregorian simțeau probabil nevoia de a reechilibra, pornind de la vibrații ce-i înălțau în slăvi, o viață foarte mult lipită de pământ. Nu trebuie să uităm că erau niște călugări deschizători de drum, călugări primitivi, destul de grosolani, niște oameni de fapt foarte pământeni, foarte mult amestecați cu pământul, cu picioarele în țărână; deci, prin intermediul cântecului, găsiseră un echilibru. Nouă, care suntem prea mult porniți în sus, în mental, cred că într-adevăr Zen-ul ne face actualmente bine, fiindcă ne readuce la pământ. Dar admit fără îndoială că putem la fel de bine practica *zazen*-ul iar în alte momente cânta cântul gregorian.

... Am putea efectua o meditație destul de uimitoare asupra a ceea ce ar trebui și ar putea să fie omul; în fond, omul ar putea fi ceva extraordinar. Și, în același timp, o meditație destul de pesimistă asupra capacității lui de a fi așa ceva. Un om cu adevărat matur, echilibrat, ar fi o reușită formidabilă! Dar vom ajunge vreodată acolo, când trebuie să împăcăm atâtea lucruri?... Avem atunci impresia că fiecare pornește pe un drum sau pe altul în funcție de ceea ce este cel mai urgent..."

Pentru Gabriel Matzneff, „dacă Spiritul trebuie să continue să insufle, o va face mai întâi în micile comunități, în ceea ce burghezii numesc cu dispreț «grupuscule»: «Fiindcă acolo unde doi sau trei se adună în numele Meu, Eu sunt printre ei».

Noi, cei care credem în Dumnezeu din tot adâncul setei noastre, știm că nu de puteri avem nevoie, ci de sfințenie. Trebuie să devenim oameni ai luminii, fiindcă doar scăldați în această lumină am putea să reinventăm Paradisul."

Reflecție completată de Bruno Lagrange care socotește că „pe de o parte, într-adevăr, comunitatea primitivă care ne-a transmis rațiunile ei de a trăi, credința ei în Iisus Hristos, nu încerca să convingă, să dovedească, ci să stea mărturie prin vitalitatea ei ca și prin bucuria ei, și aceste fragmente ne-o spun, iar pe de altă parte Spiritul lui Hristos care o însuflețea i-a inspirat atât respect,

încât ea se ferește, la întâlnirea ideologiilor, de orice prozelitism. El există, el este viu. Comunitatea există, trăiește și știm asta. Rămânem liberi.

În această perspectivă trebuie să citim Evanghelia.

Hotărât lucru, cheia Bibliei nu se află pe Lună; ea este în viață, și însăși viața aceasta nu-și va cruța nici un efort de cunoaștere și nici un gest de comunicare. De-acum soarta omului nu mai este în mâinile unor guru, la fel cum n-a fost niciodată apanajul unui unic și respectat trecut. Ea nu înseamnă decât situații concrete, Biblia stă mărturie; valoarea universală a oricărui lucru rezidă numai în semnificația lui actuală. Cea mai mare dovadă de imaginație este să trăiești clipa prezentă. Neprevăzutul survine întotdeauna, fie și doar sub formă de Apocalips.

«Iată, stau la ușă și bat; de va auzi cineva glasul meu și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el.» Ceea ce poate că revelează Biblia este tocmai ceea ce nu ne-am aștepta. Nu există speranță dacă știi ce te așteaptă. Nu există adevărată lectură a Bibliei dacă știm dinainte ce vom găsi în ea. Știința nu întâlnește Credința decât în această incertitudine, a ce va veni, spune știința, a *celui care vine*, spune Credința."

Meditația creștină este în primul rând împărtășire, frăție, dragoste. Este însuși mesajul lui Hristos. Iar lectura Bibliei este în sine însăși reculegere și rugăciune. Cuvânt al adevărului.

„Ascultați: Iată, ieșit-a semănătorul să semene.

Și pe când semăna el, o sămânță a căzut lângă cale și păsările cerului au venit și au mâncat-o.

Și alta a căzut pe loc pietros, unde nu avea pământ mult, și îndată a răsărit, pentru că nu avea pământ mult.

Și când s-a ridicat soarele, s-a veștejit și, neavând rădăcină, s-a uscat.

Altă sămânță a căzut în spini, a crescut, dar spinii au înăbușit-o și rod n-a dat.

Și altele au căzut pe pământul cel bun și, înălțându-se și crescând, au dat roade și au adus: una treizeci, alta șaizeci, alta o sută.

Și zicea: Cine are urechi de auzit să audă.

Iar când a fost singur, cei ce erau pe lângă El, împreună cu cei doisprezece, îl întrebau despre pilde.

Și le-a răspuns: Vouă vă e dat să cunoașteți taina împărăției lui Dumnezeu, dar pentru cei de afară totul se preface în pilde,

Ca, uitându-se, să privească și să nu vadă, și, auzind, să nu înțeleagă, ca nu cumva să se întoarcă și să fie iertați.

Și le-a zis: Nu pricepeți pilda aceasta? Dar cum veți înțelege toate pildele?

Semănătorul seamănă cuvântul.

Semințele de lângă cale sunt aceia în care se seamănă cuvântul, și, când îl aud, îndată vine Satana și ia cuvântul cel semănat în inimile lor.

Cele semănate pe loc pietros sunt aceia care, când aud cuvântul, îl primesc îndată cu bucurie.

Dar n-au rădăcină în ei, ci țin până la un timp; apoi, când se întâmplă strâmtoare sau prigoană pentru cuvânt, îndată se smintesc.

Și cele semănate între spini sunt cei ce ascultă cuvântul.

Dar grijile veacului și înșelăciunea bogăției și poftele după celelalte, pătrunzând în ei, înăbușă cuvântul și îl fac neroditor.

Iar cele semănate pe pământul cel bun sunt cei ce aud cuvântul și-l primesc și aduc roade: unul treizeci, altul șaizeci și altul o sută" (Marcu, IV, 2–30).

Mesaje din vremuri

Iată câteva exemple de meditații așa cum au fost concepute de:

Sfântul Bernard

„Cuvântul a venit în mine (sunt un smintit că spun acestea), a venit de mai multe ori. Cu toate că mă vizitase adesea, n-am simțit clipa anume când a venit. Dar am simțit, îmi aduc aminte asta, că era aici. Câteodată i-am putut presimți venirea, dar niciodată nu i-am putut simți intrarea și nici ieșirea... Totuși am cunoscut că era adevărat ceea ce citisem, adică faptul că în el trăim, ne mișcăm și suntem. Fericit acela în care el locuiește, care trăiește pentru el și e copt pentru el. Dar, întrucât neștiute sunt căile lui, mă întrebați cum de i-am putut cunoaște prezența. Fiindcă e plin de viață și de energie, îndată ce este prezent îmi trezește sufletul adormit; îmi mișcă, îmi înduioșează, îmi rănește inima cea tare ca piatra și foarte bolnavă; se pornește să smulgă și să distrugă, să construiască și să răsădească, să ude ceea ce e secetos, să lumineze ceea ce e întunecat, să deschidă ceea ce e închis, să încălzească ceea ce e rece, să îndrepte ceea ce e întortocheat, să netezească ceea ce e necioplit, astfel încât sufletul meu îl binecuvântează pe Domnul și toate puterile mele îi laudă numele cel sfânt. Așadar, intrând în mine, Mirele cel dumnezeiesc nu-și face simțită venirea prin semne exterioare, prin zgomotul glasului său ori cel al pașilor săi; nu prin mișcările lui și nici prin simțurile mele îi recunosc prezența, ci, așa cum v-am spus, prin *mișcarea inimii mele*: simțind groază față de păcat și de dragostea trupească, îi recunosc

puterea și milostenia; descoprindu-mi și urându-mi greșelile ascunse, admir adâncimea înțelepciunii lui; schimbându-mi în bine viața, îi probez bunătatea și blândețea; și înnoirea lăuntrică, fruct al celei dintâi, mă face să-i întrezăresc incomparabila frumusețe. Astfel sufletul ce contemplă Cuvântul îi simte prezența și totodată acțiunea sanctificatoare.[1]"

Bossuet

„Trebuie să ne obișnuim să ne hrănim sufletul cu o simplă și plină de dragoste privire către Dumnezeu și către Domnul Nostru Iisus Hristos; și, pentru asta, trebuie să-l despărțim încetișor de raționament, de discurs și de mulțimea de simpatii, pentru a-l păstra plin de simplitate, respect și atenție și a ne apropia astfel din ce în ce mai mult de Dumnezeu, primul lui principiu și ultimul lui scop... Meditația e foarte bună la vremea ei și foarte utilă la începutul vieții spirituale; dar nu trebuie să ne oprim la ea, fiindcă sufletul, prin fidelitatea lui față de umilință și reculegere, primește ca pe una obișnuită o cuvântare mai pură și mai intimă, pe care o putem numi *simplitate* și care constă doar într-o vedere, privire sau atenție drăgăstoasă în sine, spre vreun obiect divin, fie Dumnezeu însuși, fie unele dintre tainele Lui ori alte adevăruri creștine. Deci sufletul, părăsind raționamentul, se slujește de o dulce contemplație ce-l ține pașnic, atent și susceptibil; el face puțin și primește mult; lucrarea lui e molcomă și totuși mai rodnică; și, întrucât se apropie tot mai mult de izvorul întregii lumini, al întregii îndurări și al întregii virtuți, lucrarea i se întinde și mai mult."

Sfântul Ioan al Crucii

Sfaturi și maxime

„1. Domnul le-a dezvăluit întotdeauna muritorilor comorile înțelepciunii și ale duhului său. Dar astăzi li le dezvăluie și mai mult, fiindcă răutatea oamenilor se arată mai mult și ea.

2. O Doamne, Dumnezeul meu, cine te-ar putea căuta cu o dragoste curată și simplă fără să Te găsească întru totul pe gustul și pe placul lui? Într-adevăr, Tu Te arăți cel dintâi și ieși în întâmpinarea acelora ce Te doresc.

3. Cu toate că drumul e neted și lin pentru oamenii de bunăvoință, cel ce merge va înainta puțin și cu greutate dacă nu are picioare bune, curaj și o statornicie bărbătească.

---

[1] *Livre de sa vie*, cap. XIV, *Chemin de la Perfection*, cap. XXVIII.

4. Mai bine să porți o greutate mare în tovărășia cuiva puternic decât o greutate mică în tovărășia unuia slab.

Când te afli sub povara necazurilor ești unit cu Dumnezeu, care e forța ta și stă alături de cei în nevoie; când nu ai greutăți, ești cu tine însuți iar tu nu ești decât slăbiciune, fiindcă virtutea și puterea sufletului cresc și se întăresc în încercările răbdării.

5. Cel ce vrea să rămână singur, fără sprijinul unui stăpân și al unei călăuze, este asemeni unui copac singuratic, abandonat fără stăpân pe câmpie; cele câteva roade pe care le rodește, călătorii i le culeg înainte de a da în pârg.

6. Copacul bine sădit și bine păzit de un stăpân vrednic dă roade la vremea așteptată.

7. Sufletul virtuos ce rămâne singur și fără stăpân este ca tăciunele aprins dar izolat; se va stinge în loc să se aprindă și mai tare.

8. Cel care, singur fiind, a căzut, rămâne singur pe pământ. Foarte puțin apelează la sufletul lui, fiindcă nu se încrede decât în el însuși.

9. De vreme ce nu ți-e teamă că ai să cazi fiind singur, cum de te măgulești că te-ai ridicat fără ajutor? Socotește că doi oameni uniți sunt mai puternici decât unul singur.

10. Cel ce cade sub o povară se ridică anevoie cu povara lui.

11. Cel ce cade fiind orb nu poate, așa cum e, să se ridice singur; sau, dacă izbutește să se ridice, nu va porni pe drumul pe care trebuie.

12. Dumnezeu prețuiește, mai mult decât toate lucrările pe care le poți face, până și cea mai mică stare de curățenie a conștiinței tale.

13. Dumnezeu așteaptă de la tine cel mai mic semn de ascultare și de supunere mai mult decât toate serviciile pe care i le poți aduce.

14. Dumnezeu prețuiește mai mult în tine pornirea spre sărăcie și suferință de dragul Lui decât toate consolările și viziunile spirituale sau meditațiile pe care le poți avea.

15. Leapădă-te de dorințe și vei găsi ceea ce dorește inima ta. Știi oare dacă dorințele tale sunt conforme cu Dumnezeu?

16. O, prea dulce dragoste de Dumnezeu, ce puțin ești cunoscută! Acela care îți va găsi filoanele va găsi pacea.

17. Dacă s-ar cuveni să fii de două ori îndurerat că ți-ai ascultat propria vrere, nu-i mai da ascultare chiar dacă asta te umple de amărăciune.

18. E mai multă necuviință și necurățenie în inima ta când se îndreaptă spre Dumnezeu dacă duce în ea fie și cea mai mică slăbiciune pentru lucrurile lumești decât dacă e copleșită de cele mai rele și mai supărătoare ispite sau întunecimi ce se pot închipui și totuși nu vrea să se lase pradă lor. Mai mult, în cazul din urmă se poate apropia cu încredere de Dumnezeu ca să

îndeplinească vrerea maiestăţii Lui când spune; «Veniţi la Mine voi cei osteniţi şi împovăraţi, căci vă voi aduce alinare».

19. Sufletul care, în ciuda sărăciei şi a încercărilor, se supune la ceea ce dictează raţiunea îi este mai plăcut lui Dumnezeu decât acela care, fără să o urmeze, face totul cu bucurie.

20. O lucrare, oricât de mică, dacă a fost săvârşită în taină şi cu dorinţa să rămână necunoscută, e mai plăcută lui Dumnezeu decât o mie altele pe care le săvârşim cu dorinţa de a fi cunoscute de către oameni; fiindcă acela ce o săvârşeşte pentru Dumnezeu cu o dragoste foarte curată se preocupă nu numai să nu fie văzut de oameni, ci să nu fie văzut nici de Dumnezeu însuşi; şi chiar dacă Dumnezeu nu ar trebui să o cunoască vreodată, el nu ar obosi să se pună în slujba Domnului cu aceeaşi bucurie şi aceeaşi curăţenie a dragostei.

21. Lucrarea făcută numai şi întru totul pentru Dumnezeu făureşte într-un suflet curat o împărăţie unde Domnul e stăpân absolut.

22. Pasărea ce a poposit pe clei este condamnată la o muncă îndoită: ea trebuie să se desprindă şi să se cureţe. Tot astfel, sufletul care îşi urmează natura dezordonată este condamnat la o pedeapsă îndoită: el trebuie să se desprindă şi apoi să se cureţe de necurăţenii.

23. Cel ce nu se lasă târât de dorinţele sale desfrânate îşi va lua lesne zborul către cele spirituale, asemeni unei păsări care nu şi-a pierdut nici măcar o pană.

24. Musca lipită de miere nu-şi mai poate lua zborul; la fel, sufletul legat de desfătările spirituale îşi pierde libertatea şi contemplaţia.

25. Nu căuta prezenţa lucrurilor făcute de om dacă vrei ca sufletul tău să păstreze trăsăturile feţei lui Dumnezeu în limpezimea şi curăţenia lor, dar goleşte-ţi spiritul şi scapă-l de orice obiect creat; vei merge atunci luminat de razele lui Dumnezeu, fiindcă Dumnezeu nu este asemănător creaţiilor omeneşti."

Norul necunoaşterii

Prin fire, simţurile sunt ordonate în aşa fel încât cu ele oamenii să poată cunoaşte toate lucrurile corporale exterioare; dar în nici un fel ei nu pot ajunge, cu ele, la cunoaşterea lucrurilor spirituale: prin lucrarea lor, vreau să zic. Însă prin oprirea şi neputinţa lor o putem face, în felul următor: atunci când citim sau auzim vorbindu-se despre anumite lucruri, şi mai apoi înţelegem că simţurile noastre exterioare nu pot să ne informeze, nici să ne instruiască în vreun fel care este calitatea acestor lucruri, atunci putem cu adevărat să fim siguri că aceste lucruri sunt spirituale şi nu corporale.

În acelaşi fel se întâmplă cu simţurile noastre spirituale, atunci când lucrăm la cunoaşterea lui Dumnezeu însuşi. Fiindcă de-ar avea omul mai mult decât oricând înţelegerea şi cunoaşterea lucrurilor spirituale create, totuşi nu poate niciodată, prin lucrarea acestei inteligenţe, să izbutească a cunoaşte un lucru spiritual noncreat, care nu este altcineva decât Dumnezeu. Dar prin neputinţa şi poticnirea acestei inteligenţe poate s-o facă: fiindcă lucrul în faţa căruia ea se vădeşte neputincioasă nu e altceva decât Dumnezeu însuşi. Iată de ce Sfântul Dionisie a spus: „Cea mai perfectă cunoaştere a lui Dumnezeu este aceea în care El e cunoscut prin necunoaştere."

Meister Eckhart[1]

„Sfinţii nu contemplă în Dumnezeu decât *o* imagine, în care ei cunosc toate lucrurile; da, Dumnezeu însuşi priveşte în acest fel într-însul şi cunoaşte în el toate lucrurile; nu are nevoie să se întoarcă, aşa ca noi, de la unul la altul. Să presupunem că am avea fiecare, în această viaţă, câte o oglindă în faţa fiecăruia, în care am vedea toate lucrurile într-*o* clipită şi le-am cunoaşte într-*o* imagine; atunci nici acţiunea, nici cunoaşterea nu ar mai reprezenta un obstacol."

Deschiderea tăcerii

Toate aceste sfaturi ne vorbesc despre o stare inferioară făcută din disponibilitate şi din tăcere. Rugăciuni, predici, orare stricte, lipsă de somn, posturi, lucrări diverse ritmau viaţa mănăstirilor şi îngăduiau o apropiere de incognoscibil. Dar astăzi numai adevăratele postúri de meditaţie îi pot ajuta doritorului să înainteze pe calea trezirii, continuând să rămână în lume. De unde şi interesul crescând faţă de tehnicile venite din Orient. Este important şi ca fiecare să-şi descopere „darul"; fiindcă „darurile sunt felurite, dar acelaşi Duh..., unuia i se dă prin Duhul Sfânt cuvânt de înţelepciune iar altuia cuvântul conştiinţei..., unuia i se dă credinţă iar altuia darurile vindecărilor..., unuia deosebirea duhurilor iar altuia tot felul de limbi... şi toate acestea le lucrează unul şi acelaşi Duh, împărţind fiecăruia deosebi, după cum voieşte" (Pavel, *Epistola I către Corinteni*). Prin descoperirea

[1] *Traités*, Gallimard.

adevărului său propriu și a posibilităților sale reale trec drumurile sacrului. O mișcare precum aceea a charismaticilor regăsește elanul ce-i anima pe primii creștini și credința simplă a începuturilor, care putea mișca munții. René Laurentin, care a realizat o anchetă detaliată asupra acestui fenomen tulburător, ce aduce multe vindecări și convertiri, scrie:

„Corpul se angajează spontan în rugăciune. Mâinile se deschid, se ridică. Grupurile charismatice regăsesc gestul predicatorului, acela al primilor creștini, imortalizat pe zidurile catacombelor, acela pe care liturghia îl prescrie și azi preotului în timpul slujbei, și care devine atât de dizgrațios atunci când nu e susținut printr-o atitudine interioară. Charismaticii regăsesc (ca de altfel mulți alții în zilele noastre) diversele forme de prosternare, practicate și ele până nu de mult în liturghie: prostrarea (lungit pe pământ), suprimată de curând în liturghia din Vinerea Mare; îngenuncherea cu înclinare adâncă, în care corpul se concentrează pentru a ieși iarăși la lumină, precum grăuntele semănat în pământ. Aceste diverse forme nu sunt niciodată comandate din afară, nici reglate ca un balet. Ele purced dinăuntru, după împrejurări și dispoziția fiecăruia. Contribuie la integrarea corpului în rugăciune, ceea ce nu este lipsit de importanță pentru omul occidental disociat."

Vom vedea, fără încetare, pe parcursul cărții de față, cum reapare acest fapt; oricare i-ar fi forma, meditația luptă împotriva disocierii ființei, împotriva fragmentării ei psihice și deci împotriva tuturor stărilor psihotice, acele dezechilibre ce se găsesc, într-un fel sau altul, în fiecare dintre noi.

Dar vreau să spun aici câteva cuvinte despre ceea ce voi numi meditațiile strâmbe, care sunt un pericol pentru ființă și de care Biserica creștină face mare caz; printre ele se numără toate mortificările trupului, toate autopedepsirile și toate imaginările lumii de dincolo. Poate că exercițiile spirituale ridicate în slăvi de Ignațiu de Loyola, întemeietorul Ordinului Iezuiților, au fost utile la vremea lor pentru educația călugărilor și a religioșilor. Personal, după ce le-am citit, nu pot vedea în ele decât un periculos delir paranoic. Iată, cu titlu de exemplu, două reguli privind arta de a mânca:

„(214) *A cincea regulă*. – În timp ce mâncăm, să socotim că-l vedem pe Domnul Nostru Hristos mâncând cu Apostolii săi, felul lui de a bea, de a privi, felul lui de a vorbi; și să încercăm să-l imităm. Așa că partea superioară a spiritului va fi ocupată să-l examineze pe Domnul Nostru, iar partea inferioară să susțină corpul, fiindcă astfel realizăm un acord și o ordine mai bună în felul cum ne purtăm și ne conducem.

(215) *A șasea regulă*. – Altă dată, în timp ce mâncăm, putem să ne gândim și la alte lucruri: fie la viața sfinților, fie la o contemplație pioasă, fie la vreo treabă spirituală pe care trebuie să o realizăm, deoarece fiind atenți la asemenea subiecte simțim mai puțină plăcere în alimentarea corpului."

Atenția cuvenită realității lunecă aici în imaginar; o astfel de atitudine nu poate da naștere decât unor tendințe schizoide pronunțate și despărți ființa de viața pe care o înlocuiește cu un vis. Or, religia trebuie să-și înfigă rădăcinile în existență și nu să fugă de ea.

Așa cum amintește Roland Barthes[1]: „Putem spune că Ignațiu își dă tot atâta osteneală să umple cu imagini spiritul pe cât își dau misticii (creștini sau budiști) ca să-l golească; dacă vrem să ne referim la anumite ipoteze actuale care-l definesc pe bolnavul psihosomatic ca pe un subiect neputincios să producă fantasme iar tratamentul ca pe un efort metodic de a-l face să regăsească o «capacitate de manipulare a fantasmelor», Ignațiu este cu adevărat un terapeut, care încearcă să injecteze prin orice mijloace imagini în spiritul opac, uscat și gol al exercitantului, să introducă în el acea cultură a fantasmei, preferabilă, în ciuda riscurilor, unui *nimic* fundamental (nimic de spus, de gândit, de imaginat, de simțit, de crezut) care-l lipsește de cuvânt pe subiect, înainte ca retorul sau iezuitul să intervină cu tehnica lui și să-i dea o limbă. Într-un cuvânt, trebuie să acceptăm a-l «nevroza» pe cel retras în mănăstire."

Meditație creatoare de nevroză obsesională — trist concept! Teilhard de Chardin spunea că „Evoluția e un urcuș către Conștiință"[2]. Fantasma murdărește conștiința, face noroioasă apa ce trebuia să fie limpede.

Mesajul-rădăcină al lui Hristos a fost un mesaj de dragoste, de întrajutorare și respect față de ceilalți. Acest lucru în sine reprezintă o tehnică de meditație de fiece clipă. „Sub forțele dragostei se caută între ele fragmentele Lumii pentru ca lumea să existe. În asta nu e nici o metaforă și mult mai mult decât poezie. Oricare ar fi forța sau curbura, universala gravitație a corpurilor, de care suntem atâta afectați, nu este decât inversul sau umbra a ceea ce pune realmente în mișcare Natura. Pentru a percepe această energie cosmică «fundamentală» trebuie, dacă Lucrurile au un înăuntru, să coborâm în zona internă sau radială a atracțiilor spirituale.

Dragostea, sub toate nuanțele ei, nu e nimic altceva și nimic mai mult decât urma, mai mult sau mai puțin directă, lăsată în inima elementului de către Convergența psihică, spre sine însuși, a Universului.

Și iată, dacă nu mă-nșel, raza de lumină care ne poate ajuta să vedem mai limpede în jurul nostru.

---

[1] În prefața sa la *Exercices spirituels*, 10/18.

[2] *Le Phérnomène humain*, Seuil.

... Omenirea; spiritul Pământului; sinteza indivizilor şi a popoarelor; Concilierea paradoxală a Elementului şi a Întregului, a Unităţii şi a Mulţimii; pentru ca aceste lucruri, aşa-zis utopice, şi totuşi biologic necesare, să capete întrupare în lume nu e oare de ajuns să ne imaginăm că puterea noastră de a iubi se dezvoltă până la a îmbrăţişa toţi oamenii Pământului?"[1]

Aceste cuvinte ale lui Teilhard care, dintre toţi creştinii, a lăsat mesajul cel mai lucid, în cea mai mare măsură cosmic şi mistic, sunt, în vremea noastră, când faţa lumii se schimbă şi tremură, mai mult decât oricând actuale.

[1] *Idem.*

DE MEDITAT

Nu judecaţi şi nu veţi fi judecaţi; nu osândiţi şi nu veţi fi osândiţi; iertaţi şi veţi fi iertaţi.

Daţi şi vi se va da. Turna-vor în sânul vostru o măsură bună, îndesată, clătinată şi cu vârf, căci cu ce măsură veţi măsura, cu aceeaşi vi se va măsura.

Luca, VI, 37, 38

De aceea le vorbesc în pilde, că, văzând, nu văd şi, auzind, nu aud, nici nu înţeleg.

Matei, XIII, 13

Şi cine dintre voi, îngrijindu-se, poate să adauge staturii sale un cot?

... Nu duceţi grijă, spunând: Ce vom mânca, ori ce vom bea, ori cu ce ne vom îmbrăca?

... Nu vă îngrijiţi de ziua de mâine, căci ziua de mâine se va îngriji de ale sale. Ajunge zilei răutatea ei.

Matei, VI, 27, 31, 34

Ce este născut din trup, trup este; şi ce este născut din duh, duh este.

Ioan, III, 6

Nu este pom bun care să facă roade rele şi, iarăşi, nici pom rău care să facă roade bune.

Luca, VI, 43

În orice casă veţi intra, întâi ziceţi: Pace casei acesteia.

Iar de va fi acolo un fiu al păcii, pacea voastră se va odihni peste el, iar de nu, se va întoarce la voi.

Luca, X, 5, 6

Dacă Eu, Domnul şi Învăţătorul, v-am spălat vouă picioarele, şi voi sunteţi datori ca să spălaţi picioarele unii altora.

Că v-am dat vouă pildă, ca, precum v-am făcut eu vouă, să faceţi şi voi.

Ioan, XIII, 14, 15

Duh este Dumnezeu şi cei ce i se închină trebuie să i se închine în duh şi în adevăr.

Ioan, IV, 24

Privirea cu care eu îl contemplu este însăşi privirea cu care mă contemplă el.

Meister Eckhart

METODE ALE CĂII ÎN ISLAM

Islamul se întemeiază pe cinci pilaştri:
- profesiunea de credinţă;
- rugăciunea zilnică, făcută cu regularitate;
- impozitul ritual, care este datoria morală a milosteniei;
- postul anual de Ramadan;
- sfântul pelerinaj la Mecca.

Profesiunea de credinţă este adeziunea lăuntrică la Islam. Rugăciunea punctează ziua, din zori şi până în noapte, de patru ori: la revărsatul zorilor, la amiază, în mijlocul după-amiezei şi cu puţin înainte de asfinţit. Această rugăciune, însoţită de o prosternare, este unul dintre cele mai frumoase rituri sacre ce se pot imagina, fiindcă stă mărturie unei practici şi unei credinţe ieşite din comun. Am văzut musulmani rugându-se în o mie şi unu de locuri, în zăpadă, în ploaie, sub soarele dogoritor, în stepele Turciei, pe străzile medinelor (oraşe vechi) din Maroc şi Tunisia, în peisajele grandioase ale Afganistanului, în pieţele din Iran şi în atâtea moschee. Totdeauna rămâneam impresionat de frumuseţea gestului şi de adevăratul abandon al Eului implicat de el. Şi glasul muezinului chemând din înaltul minaretului, şi abluţiunile rituale pe pragul moscheelor, şi încălţările lăsate afară, micile covoraşe de rugăciune desfăşurate, şi demnitatea acelei mişcări prin care se priveşte cerul apoi se înclină fruntea până la pământ... Starea interioară a rugăciunii, aşa cum a fost exprimată de Profet, este „Să fii în faţa lui Dumnezeu ca şi când L-ai vedea".

În picioare, cu faţa întoarsă spre Mecca, recitarea comportă formule de laudă şi prima *sură* a Coranului:

„În numele lui Dumnezeu, cel Îndurător şi Milostiv. Laude Lui Dumnezeu Stăpânul lumilor. Cel Îndurător şi Milostiv. Suveranul Zilei Judecăţii din urmă. Pe Tine te adorăm. Pe Tine, de la care cerşim ajutorul. Călăuzeşte-ne pe calea cea dreaptă, calea acelora pe care Tu i-ai ocrotit cu binefacerile Tale, nu a acelora care au meritat mânia Ta, nici a rătăciţilor." Credinciosul e liber să completeze rugăciunea cu trei versete sau mai multe, la alegerea lui, versete care îi adresează lui Dumnezeu laudă după laudă. Apoi se înclină, cu spatele orizontal, cu mâinile pe genunchi, şi spune: „Mare e Dumnezeu" şi de trei ori: „Slavă Domnului meu cel Nemărginit şi laudei Lui!"; şi, ridicându-se, spune: „Dumnezeu îl aude pe acela care îl laudă! O, Dumnezeule stăpânul nostru, slavă Ţie". În sfârşit, în semn de adoraţie desăvârşită, credinciosul îngenunchează, atinge pământul cu fruntea şi cu palmele şi repetă: „Mare e Dumnezeu" şi de trei ori: „Slavă lui Dumnezeu şi laudei Lui!" Ridică fruntea şi se ghemuie un timp, după care se prosternează din nou, apoi începe o nouă *raka*. La finalul ultimei *raka,* se ridică şi recită: „Laudele sunt pentru Allah; faptele bune pentru Allah; rugăciunile minunate pentru Allah. Pacea fie cu tine, o Profetule, ca şi îndurarea şi binecuvântările lui Allah. Pacea fie cu noi şi cu vrednicii slujitori ai lui Allah. Mărturisesc că nu e altă divinitate decât Allah, Unicul, fără nimeni altul. Şi mărturisesc că Mahomed este slujitorul şi trimisul lui Allah." Pentru a încheia definitiv rugăciunea rituală, el adaugă către credincioşii prezenţi sau către Îngeri: „Pacea fie cu voi." Pioşii musulmani sau dervişii îşi continuă rugăciunea cu rostirea repetată a numelui lui Dumnezeu, ajutându-se de un soi de mătănii[1].

Lectura Coranului şi meditaţia asupra lui, privaţiunea anuală care este postul Ramadanului (o lună de zile în care, din zori şi până la asfinţitul soarelui, nu trebuie să înghiţi nimic solid sau lichid, nici să întreţii relaţii sexuale sau să fumezi), lungul periplu sacru la Mecca, efectuat cel puţin o dată în viaţa credinciosului, sunt tot atâtea reguli acceptate din interior şi care ritmează o viaţă unde noţiunea de divin e firească. În capitolul de faţă, noi dispărând în faţa mesajului înţelepţilor, este interesant să reflectăm asupra aspectului mai profund al Islamului: faţa lui ezoterică, aşa cum dervişii, sufiţii, kurzii... ştiu s-o trăiască. Ne vom limita să menţionăm o tehnică de meditaţie foarte răspândită în aceste medii: aceea a armoniei spirituale. Să

[1] Vezi *Islam, le combat mystique*, de Jean During, Laffont.

treci de etapele ființei ca să devii un om Perfect: „Dacă ești născut din Adam, rămâi ca el și contemplă în tine însuți toți atomii Universului", recomanda marele mistic Rumi:

Popasurile înțelepciunii
după Rumi

Macrocosmos

'alam-i-hahut	latifa haqiqa
Esența divină	Adevărul „Mahomed al ființei voastre"
'alam-i-lahut	latifa khafiya
Natura divină	Inspirația „Iisus al ființei voastre"
'alam-i-jabarut	latifa ruhiyya
Lumea de dincolo de forme	Spiritul „David al ființei voastre"
'alam-i-malakut	latifa sirriyya
Lumea imaginației	Supraconștiința „Moise al ființei voastre"
'alam-i-ma'na	latifa qalbiyya
Lumea percepției spirituale	Inima „Avraam al ființei voastre"
'alam-i-surat	latifa nafsiyya
Lumea formelor	Simțurile vitale „Noe al ființei voastre"
'alam-i-tabi'at	latifa qulibiyya
Lumea naturii, omul	Corpul „Adam al ființei voastre"

Microcosmos

Capcane și ispite ale Căii

Maestrul kurd contemporan Bahram Elahi[1] transmite în substanță discipolilor lui și căutătorilor adevărului următoarea învățătură. Nu există decât o Cale posibilă: Calea desemnată de profeți și de sfinți. Totuși drumurile sunt numeroase, și uneori e dificil să-l recunoști pe cel bun. Călătorul spiritual este adesea ispitit să se abată, să se oprească ori să

[1] Vezi *La Voie de la Perfection*, „Spiritualités vivantes", Albin Michel.

rătăcească, și numai credința lui și sinceritatea dragostei lui față de Dumnezeu sunt în stare să-l călăuzească spre Adevăr. Și, dimpotrivă, îndată ce pleacă urechea la chemarea Eului, se pierde pe cărări ce nu duc nicăieri.

Principalul obstacol pentru suflet este lumea sensibilă și toate seducțiile ei. Nimic nu-i mai ușor pentru Ego decât să slăbească sufletul prin mijlocirea capcanelor acestei lumi. Pentru a înainta pe Cale, trebuie să fii desprins de bunurile materiale și să domini plăcerile *nafs*-ului[1].

Acest Sine imperios are și puterea de a ispiti sufletul însuși. Calea este lungă și anevoioasă, și, pentru a pune sufletul la încercare, există de-a lungul întregului drum bufoni care îl distrag pe călător și fundături care îi dau impresia că a ajuns la capăt. Bufonii sunt grupuri anume de spirite a căror misiune constă în a pune sufletul la încercare, a-l duce în ispită, a-l înșela, a-l încânta cu tot soiul de artificii și viclenii. Cel ce se lasă prins în capcana lor e încetinit în munca lui spirituală sau chiar se oprește cu totul. Ca regulă generală, îndată ce cineva ia contact cu lumea metafizică, este pus la încercare de acest grup de spirite aparte. Ele îi pregătesc tot felul de amuzamente și merg până acolo încât îl fac să creadă că e profet, că ar putea săvârși miracole și cuceri lumea. Dacă se lasă sedus de miraj, e pierdut pentru viața aceasta și va trebui să-și reia în viețile viitoare drumul perfecționării.

Mijloacele de a evita spiritele-măscărici sunt:
– să ai un maestru spiritual perfect;
– să alungi din firea ta orgoliul;
– să analizezi profund ofertele acestor spirite-măscărici, comparându-le cu regulile religiei.

Ne dăm seama că există totdeauna în ea un aspect care-l satisface pe *nafs*, îndeosebi orgoliul. Primul principiu al salvării este să-l vrei pe Dumnezeu și să uiți tot ce ai făcut pentru el; toate faptele noastre bune trebuie săvârșite pentru Dumnezeu și nu în vederea vreunui profit, oricare ar fi acesta. Un elev serios, susținut și apărat de un adevărat maestru, va străbate zona acestor spirite-bufoni fără să se oprească, va intra în siguranță în zona următoare și își va continua drumul către scopul final.

Oamenii susținuți de spirite-bufoni devin maeștri rătăciți, înșelați, numeroși în zilele noastre, care își ocupă discipolii cu amuzamente spirituale și-i fac să-și piardă timpul. Aceste amuzamente spirituale au asupra sufletului un efect temporar euforizant, ca efectul drogurilor asupra corpului. Discipolii

[1] Ego ori Sine imperios.

obișnuiți cu asemenea droguri spirituale sunt aproape pierduți în viața prezentă pentru Calea perfecționării. Trebuie să știm că durata acestor amuzamente spirituale este variabilă dar limitată și se află în relație cu tezaurul spiritual pe care îl posedăm. O dată acest tezaur epuizat, măscăricii îl părăsesc pe maestrul păcălit, care atunci a pierdut totul. Din acea clipă, pseudo-maestrul, vrând să-și păstreze cu orice preț învățăceii, se preface într-un impostor și un vânzător de „tehnici spirituale", adunând munți de greșeli pentru care va trebui să plătească.

Una dintre vicleniile cele mai subtile ale ispititorilor de suflete este să-i sugereze cuiva că ar fi maestru sau profet. Nu există nimic mai seducător pentru Sinele imperios decât să creadă aceste lucruri, și un om care a progresat până la un anumit nivel și a dobândit puteri se lasă cu dragă inimă convins că a ajuns la capătul drumului și că are drept misiune ajutarea celorlalți să-l urmeze. Atunci devine un fals maestru...

Acela care urmează un maestru adevărat este călăuzit și ocolește asemenea capcane, dar acela care nu are pe nimeni să-l călăuzească trebuie să-și pună toată credința în Dumnezeu și să alunge orgoliul pentru a fi cruțat de ispitele de felul acesta. Cel care cere ajutorul lui Dumnezeu rămâne pe calea cea bună, dar se întâmplă ca anumite suflete puțin avansate să se creadă în stare a-și alege singure drumul; cad astfel, fără să-și dea seama, în capcana orgoliului și chiar își pot pierde credința.

Numeroși sunt, de asemenea, cei care (mai ales în India) ajung să-și domine o mare parte a instinctelor, dar nu-l cunosc pe Dumnezeu și, în cele din urmă, își dau ocol doar lor înșile. Nu izbutesc să dărâme zidul Eului și să intre în comunicare cu Dumnezeu, care i-ar fi condus până la capătul Căii.

Există și o categorie de oameni sinceri, posedând o imagine particulară și personală asupra religiei: „savanții ezoteriști". Ei au în general o vastă cultură livrescă exoterică. Pătrunși de cunoștințele lor intelectuale, abordează prin aceeași metodă ezoterismul care ține de domeniul celui de-al șaselea simț. Acumulează cunoștințe teoretice până ce devin „savanți ezoteriști" și ajung să stăpânească atât de bine subiectul, încât pot manipula după plac vocabularul ezoteric, emite teorii, scrie cărți, discuta, critica și ului. Plini de tezele lor personale și siguri de știința lor, contactează uneori maeștri autentici, și în aceste întâlniri, deși fertili din punct de vedere intelectual, sunt preocupați de propriile lor cunoștințe și orbiți de orgoliu; atunci lasă să treacă adevărul pe lângă ei. Fiecare om posedă în sine potențialitatea de a trezi simțurile sufletului dacă pornește pe drumul potrivit, dar cuvintele sunt insuficiente pentru a exprima senzațiile spirituale. Dacă, prin intermediul cuvintelor, am putea face ca o ființă lipsită de organul vederii să prindă senzația de lumină și variațiile de culoare, am putea și să-i facem pe aceia care nu și-au trezit cel de-al șaselea simț să înțeleagă senzațiile spirituale...

Calea perfecțiunii

Bahram Elahi mai spune că discipolul Căii știe să mențină echilibrul dintre sufletul lui și corp.

Putem asemui sufletul angelic cu un călător care trebuie să străbată o distanță foarte lungă și plină de pericole și care nu dispune drept singur mijloc decât de trupul său, în lipsa căruia n-ar putea întreprinde călătoria. Din punctul de vedere al relațiilor dintre suflet și calul lui, oamenii se împart în trei categorii extreme:

– Calul, puternic și îndărătnic, nu se supune călărețului și face totul după cum îl taie capul. Este cazul acelora rămași sclavi ai *nafs*-ului lor și care, pentru a cuceri puterea materială și a-și satisface dorințele carnale, nu dau înapoi de la nimic. Aceștia uită de Dumnezeu: de fapt, sunt niște animale cu înfățișare omenească.

– Calul este puternic dar docil: e cazul unui *nafs* supus prin metode adecvate. Călărețul își conduce calul pe drum drept, înaintează foarte repede și are toate șansele să ajungă până la capăt.

– Calul a devenit atât de slab și de bolnav, încât nu mai are putere să înainteze. Este cazul acelora care se supun mortificărilor eronate, fără călăuză calificată, în scopuri lipsite de veritabilă valoare spirituală. Astfel ei își anesteziază dorințele Eului imperios, fără ca prin asta să-l controleze. De aceea nu înaintează pe drum și părăsesc lumea prezentă fără a duce ceva cu ei.

Mortificarea nu reprezintă un mijloc de a lupta împotriva *nafs*-ului, ci mai curând acționează ca un somnifer: îndată ce efectul s-a risipit, *nafs*-ul se trezește exacerbat și mai violent decât înainte. Dacă nu este condusă de un adevărat maestru ci efectuată la propria noastră inițiativă, mortificarea e foarte periculoasă pentru suflet.

Multe dintre tehnicile ascetice vin dintr-o interpretare naivă a fenomenelor spirituale. A fost imitat comportamentul sfinților fără a fi înțeles, așa cum ți-ai fabrica o pereche de aripi ca să zbori. De pildă, în etapa contemplării lui Dumnezeu, ești atât de copleșit încât nu poți mișca și vorbi absolut deloc. Unii au tras de aici concluzia că făcând legământul tăcerii sau rămânând neclintiți s-ar apropia de Dumnezeu; de fapt, obțin cel mai adesea efectul invers. La fel se întâmplă cu dansurile ezoterice răspândite în unele școli; sub efectul extazului, beția divină este uneori atât de puternică,

încât nu mai poți sta locului; ești atât de înflăcărat, încât focul însuși pare ceva răcoritor. Dar la fel cum aruncându-te în foc nu poți intra în extaz, tot așa dansul nu te va face să-l vezi pe Dumnezeu.

O asceză curentă este abținerea totală de la carne. Nu există nici un inconvenient dacă practicăm acest regim sub prescripție medicală sau fiindcă nu simțim absolut deloc nevoia sau pofta de carne. Și invers, să fii vegetarian dintr-un ideal spiritual este o greșeală foarte gravă, dăunătoare.

Din punct de vedere spiritual, epoca mortificărilor este revolută, și de acum înainte omul trebuie să-și supună Eul imperios prin puterea voinței și a inteligenței. De altfel, adevărata mortificare este interioară; ea constă în a-ți controla gândirea, ochii, urechile, limba...

Numai atunci când se cunoaște pe sine însuși omul dobândește aptitudinea de a-l cunoaște pe Dumnezeu. Atunci când se cunoaște pe sine, îi apare în chip necesar în spirit întrebarea: „Cine oare l-a creat pe acest «Sine»?" Și el abordează etapa cunoașterii lui Dumnezeu.

Trebuie să-l descoperim pe Dumnezeu în noi înșine, pentru că fiecare din noi este o parcelă divină. Pătrunzând în noi înșine, descoperim parcele divine și, pe măsura unei pătrunderi mai adânci, găsim reflexul Esenței Unice. Câtă vreme nu l-am găsit pe Dumnezeu în noi înșine, nu trebuie să ne așteptăm a-l descoperi altundeva. Este adevărat că Dumnezeu se află pretutindeni, dar trebuie să știm să-L recunoaștem. Din clipa când elevul, în adâncul lui, a deschis ochii, îl recunoaște sub toate formele Sale și atunci cunoaște *Vali*, Manifestarea Lui omenească. *Vali*-ul va stabili atunci un contact cu ucenicul și îl va lua în stăpânire.

În etapa de cunoaștere a lui Dumnezeu, *marefat*, Vălurile care întunecă viziunea interioară a adeptului cad unele după altele, până se ajunge la starea de Perfecțiune absolută:

– Când cade primul văl, adeptul devine atât de extatic și cufundat în lumina divină, încât nu resimte distanța dintre el și Dumnezeu. Dar nu are certitudinea că tot ceea ce simte este Adevărul.

– Când cade cel de-al doilea văl, trebuie să alunge din el orice imaginație falsă ori superstiție, pentru a putea înțelege evidența și Adevărul. Dobândește certitudinea asupra a ceea ce a simțit după căderea primului văl, dar, în starea aceasta, are încă sentimentul Sinelui său (îl vede pe Dumnezeu și vede Sinele).

– Când cade cel de-al treilea văl, extazul este atât de puternic, încât adeptul își uită Sinele și nu-l mai simte decât pe Dumnezeu. El nu se mai vede pe sine însuși; astfel că, dacă ar fi martirizat, nu ar simți nimic, ca și cum ar fi vorba de un altul.

– O dată căzut cel de-al patrulea văl, adeptul este atât de mult absorbit în Dumnezeu, încât nu mai vede decât Unicitatea. În acest moment strigă unii sfinți: „Sunt Dumnezeu!"

– Când ultimul văl este ridicat, așa cum soarele la răsărit luminează spațiul, discipolul este inundat de lumina Unicului. Substanța i se transformă; picătură de apă, el regăsește oceanul lui Dumnezeu. Voința îi devine aceea a lui Dumnezeu.

Muzica sacră

Rugăciunea, cântecul și muzica sunt avânt și apropiere de Unitate. Și toate sectele Islamului le practică de o manieră sau alta, cea mai obișnuită fiind *zekr*, ori *sama*.

Cum să asculți această muzică și să participi la dansul divin al *samei?*

Să-l lăsăm să ne-o spună pe misticul Javad Nurbakhsh[1]:

„Extazul acesta și această *sama* nu sunt lucruri profane. Și dansul pe care-l executăm nu este un divertisment. Spune-le ignoranților:

O, oameni de puțină înțelepciune,

Dacă toate acestea ar fi nimicuri, n-am discuta atâta despre ele.[2]"

Cuvântul *sama* înseamnă „a auzi", dar în limba sufiților *sama* este Urechea Inimii care, prin ascultarea poemelor, a melodiilor, a ariilor și a modurilor armonioase, înalță sufletul până la extaz și la aneantizare. Pentru sufiți, *sama* este o chemare a lui Dumnezeu, a cărei virtute esențială este să trezească inimile și să le apropie de Realitatea Supremă (*haqq*). Misticul captivat de *sama* le întoarce spatele celor două lumi, și tot ceea ce nu este Dumnezeu arde pe rugul dragostei lui. *Sama* ațâță focul acestei dragoste și îl apropie pe auditor de muzică până într-atâta, încât el se contopește cu sunetele.

Lumea spirituală este o lume a Frumuseții și a Grației; pretutindeni unde se află frumusețe și grație există armonie, și tot ceea ce este armonios reprezintă un semn al lumii spirituale. Iată de ce *sama* e o cale de acces spre această lume, iar audiția poemelor și a melodiilor armonioase captează atenția spre lăcașurile spirituale.

---

[1] Tradus în franceză de Jean During.

[2] c-Ala al-dawlah Simmani.

„Cu adevărat Dumnezeu este frumos și iubește frumusețea"[1], și sub efuziunile Absolutului muntele existenței iluzorii se dezagregă iar calea, dragostea perfectă, se netezește.

Șeicul Ruzbehan a spus:

„*Sama* este ascultarea Ființei, este audiția prin Dumnezeu (*haqq*), pentru Dumnezeu, în Dumnezeu, cu Dumnezeu. Și cel care adaugă la acestea altceva decât Dumnezeu este un necredincios."[2]

Astfel, în oratoriile sufiților, cel ce se vede încă pe sine însuși nu e demn de *sama*; aceasta este deci rezervată celor perfecți. Și autorul mai spune: „Credincioșii față de dragoste ascultă *sama* despărțiți de Eul lor. Oamenii Dorinței (*salekan-e shawq*) o ascultă despărțiți de intelectul lor, cei care mor de dragoste o ascultă departe de inima lor, pasionații după intimitatea divină o ascultă fără sufletul lor. Dacă o ascultă cu Eul, cu intelectul, cu inima și cu sufletul lor, rămân învăluiți față de Dumnezeu.[3]"

Atunci când misticul își abandonează Eul, când cel ce iubește devine veridic, percepe în fiecare melodie glasul lui Dumnezeu și în fiecare arie chemarea și semnul Celui iubit. Pentru el, retragere sau ieșire în lume, mănăstire sau ruine, singurătate sau mulțime nu mai au sens. Oricare i-ar fi situația și starea, ochii îi rămân îndreptați către chipul Prietenului iar în auz îi răsună vocea Iubitului. Uneori sare până la beție deasupra valurilor de *sama*, alteori își abandonează existența în oceanul anihilării. Și în alte dăți, ca și Ali, soarele gnosticilor, aude sunetul clopotului proclamând: „Laudă lui Dumnezeu, cu adevărat, cu adevărat El este Domnul cel veșnic!"

Sau, la fel ca în cazul lui Shibli, cel care în gunguritul unei porumbițe auzea „hu!, hu!" (El! El!), sau ca în cazul lui Maghrebl, cel care în sunetul unei mori de apă auzea un glas invocând: „Allah! Allah!", tot astfel vorbește *sama* pentru gnosticii perfecți și iubitorii cu inimă curată.

Maeștrii stărilor mistice au spus-o, într-adevăr:

„Numai acelora al căror suflet carnal e mort acest Vin le este îngăduit.

O sută de mii de nebuni după Dumnezeu s-au rătăcit aici, e mai bine pentru începători să nu vorbească despre asta.

Sama nu este pentru gândurile și dorințele de natură carnală; câtă vreme nu părăsești această cale, nu-ți va fi îngăduită.

Vinul acesta amețitor nu este pentru orice fel de băutor, nimeni nu-i demn de el în afară de omul cu inimă iluminată.

[1] Hadith.
[2] Risalat al-quds.
[3] *Ibid*.

E Calea aceluia care i-a sacrificat totul lui Dumnezeu, nu-i un loc pentru un pumn de ipocriți fără rușine.[1]"

Pelerinii Căii practicau *sama* pentru a obține din ea un oarecare beneficiu spiritual; dar unii, nefiind conștienți de misterele *samei*, i-au imitat pentru a-și satisface sufletul carnal sau pentru a da mai multă strălucire reuniunilor sau retragerii lor. Atunci a apărut o *sama* a rațiunii (*c-aql*) și a pasiunilor, bine diferențiată de *sama* dragostei divine.

Așa cum scrie Mawlana Jalaluddin Rumi:

> „Nu toată lumea stăpânește adevărata *sama*.
> Nu orice fel de pasăre se hrănește cu smochine,
> Și cu siguranță că nu·o pasăre agonizând, putrezind,
> Ticsită cu iluzii, proastă și oarbă."

Întrucât aceștia din urmă și-au introdus în *sama* facultățile intelectuale și patimile, cei mai avizați își experimentează judecățile asupra diferitelor feluri de *sama*. Pentru a-și deosebi propria *sama* de aceea vulgară, ei au enumerat și au descris felurile de *sama* îngăduite și neîngăduite, au prescris reguli cu privire la ele și au strâns povestiri și tradiții referitoare la acestea.

Tradiții privitoare la *sama*

Ayshah povestește: „O dată era în casă la mine o servitoare care tocmai cânta când Umar a vrut să intre. Când i-a recunoscut glasul lui Umar, ea s-a ascuns. Umar a intrat, și Profetul, care auzise cântecul, a zâmbit. Umar i-a spus: «O, profet al lui Dumnezeu, de ce zâmbești?» El a răspuns: «Era aici o servitoare care tocmai cânta, dar când ți-a auzit glasul s-a ascuns.» Atunci Umar a spus: «N-am să plec din această casă până n-am să aud ceea ce a auzit Profetul.» Atunci Profetul a chemat-o pe servitoare și ea și-a repetat cântecul pentru el."

Anas Ibn Malik menționează: „Mă aflam în tovărășia Trimisului lui Dumnezeu, când Arhanghelul Gabriel a coborât și a zis: «O, trimis al lui Dumnezeu, săracii din comunitatea ta vor intra în Paradis cu cinci sute de ani mai devreme decât bogații.» Auzind asta, Profetul s-a bucurat și a întrebat: «Este printre voi vreunul care știe să cânte?» Atunci un beduin a răspuns:

[1] Risalat kanz al-rumuz, de Mir Husayn Hirawi.

«Da, o, Profet al lui Dumnezeu.» Profetul i-a spus să vină mai aproape. Beduinul a cântat astfel: «Dragostea e ca un şarpe veninos care îmi chinuie măruntaiele, şi pentru durerea asta nu există doctor, nici vrăjitor. Singurul doctor şi vrăjitor este Cel iubit, pentru care mi-am dat inima. Descântecul şi doctoria mea opiacee sunt amândouă în El.» Trimisul lui Dumnezeu a intrat în Extaz *(wajd)* şi însoţitorii lui au fost copleşiţi de bucurie. Sub intensitatea extazului, mantia Profetului i-a căzut acestuia de pe umeri. Când euforia s-a liniştit, fiecare s-a întors la locul lui iar Mu c-awya a spus: «O, Profet al lui Dumnezeu, ce minunată bucurie a fost.» Trimisul a răspuns: «O, Mu c-awya, acela care nu e răpit în extaz când aude în *sama* numele Prietenului nu se numără printre aleşi.» Apoi Profetul şi-a tăiat mantia în patru sute de bucăţi pe care le-a împărţit celor adunaţi."

Povestea e un pretext pentru a considera drept legitim concertul spiritual ca şi extazul spre care conduce acesta şi scoaterea veşmântului, tăierea lui în bucăţi şi împărţirea bucăţilor către participanţii la reuniune.

Legalitate şi ilegalitate a *samei*

Sama lui Dumnezeu a fost confundată cu *sama* creaturilor; rezervată iniţial doar elitei între elite, a devenit apoi accesibilă elitelor şi celor de rând; a decăzut din domeniul Dragostei mistice în acela al spiritului de controversă. Temându-se de tulburările zămislite de sufletul carnal, raţiunea a făcut o deosebire între *sama* licită şi cea ilicită — şi nici nu avea altă alegere. Abuc-Ali Daqaq vorbeşte foarte bine despre acest subiect: „*Sama* le e interzisă oamenilor de rând din pricina lipsei de aptitudini a sufletelor lor.

Pentru devotaţii pioşi, ea este acceptabilă, fiindcă îi ajută în eforturile lor, şi pentru tovarăşii noştri este îngăduită fiindcă inima lor e trează."

Muhammad al-Ghazali a deosebit în *sama* următoarele categorii:

– „*Ilicită*: pentru cei care fac din *sama* o obişnuinţă şi participă la ea sub formă de divertisment nesănătos.

– *Licită*: cei pentru care *sama* exacerbează Dragostea faţă de Dumnezeu şi exaltă doar virtuţile vrednice de admiraţie sunt liberi să o practice.[1]"

[1] *Ibid.*

Reguli ale *samei*

În adunările *samei* trebuie respectate regulile următoare:

– Să nu faci din *sama* o obişnuinţă. (Fiindcă obişnuinţa *samei*, ca şi toate obişnuinţele, este condamnabilă.)

– Se cuvine să răreşti şedinţele, pentru ca inima să nutrească o veneraţie pentru *sama*.

– Călăuza sau maestrul trebuie să fie prezenţi la *sama*.

– Nici publicul şi nici străinii de Cale nu trebuie să participe la reuniune. Să dovedeşti respect faţă de cântăreţ, de instrumentistul de la tamburină (*daf*) şi de la fluier (*ney*).

– Participanţii la *sama* trebuie să fie lipsiţi de orice idee de divertisment.

– Să nu faci nazuri în timpul *samei*.

– Dacă efectul *samei* nu se face simţit, nu trebuie să-l forţezi, dar dacă se produce, nu trebuie să-i rezişti; cu alte cuvinte, dacă spiritul răsuflă, te emoţionezi, iar dacă rămâne nemişcat, eşti calm.

– În *sama* trebuie să faci deosebirea dintre efectul naturii carnale şi agitaţia provocată de extaz.

– Pe parcursul *samei* nu trebuie să aştepţi vreun sprijin de la cineva, dar dacă cineva te ajută nu trebuie să-l respingi.

– Să nu intervii în *sama* altcuiva fără permisiune de la *shaykh*.

– În reuniunea de *sama* să nu te sprijini de vreun obiect sau în vreun loc — asta e semn că respectiva adunare nu se sprijină de nimic altceva decât de Dumnezeu.

– Să nu imiţi pe nimeni în timpul *samei*.

– Nimeni nu trebuie să participe la *sama* fără permisiune de la *shaykh*.

– Acela care aspiră la *sama* trebuie să alunge din inima lui plăcerile şi să fie iluminat de încântarea rugăciunii; inima lui scrutează prezenţa divină, şi el este capabil, în timpul *samei*, să se despartă de mişcările Sinelui său imperios.

– *Sama* celor străini de lumea interioară şi care în inima lor nu au nici o legătură cu Dumnezeu este imperfectă şi nu priveşte decât Ego-ul.

– Cel ce, dintr-un motiv oarecare, se angajează în *sama* cu Ego-ul lui, rămânând însă conştient de Sinele său şi de motivaţiile lui, este libertin. Dacă nu are conştiinţă şi foloseşte *sama* în beneficiul propriilor lui stări de spirit este un asociator. Un asemenea individ, ispitit de diavol, îşi închipuie că e inspirat de un înger şi crede că dorinţele sufletului său concupiscent vin de la Dumnezeu; este ceea ce se cheamă a fi un asociator şi, aşa cum

s-a spus: „*Sama* nu-i bună decât pentru acela eliberat de Sinele lui și a cărui inimă e vie."

– În adunarea *samei* să te așezi cum se cuvine, să fii calm și recules.

– Pleacă-ți capul și fă o Litanie Interioară (*qalbi*), fără să te ocupi de ceilalți, șezând ca în timpul rugăciunii zilnice, cu inima una cu Dumnezeu.

– Cântărețul și cel cu tamburina trebuie să fie sufiți și oameni cu inimă arzătoare. Să nu vină la reuniune pentru un salariu sau pentru a-și asigura subzistența.

Se spune că *sama* era ceva foarte frecvent pe vremea lui Junayd, când existau mulți maeștri și multe grupuri de sufiți. Într-o zi, la sfârșitul unei *sama*, Junayd nu a cântat deloc, și discipolii l-au întrebat de ce se abține. El i-a întrebat la rându-i: „Cu cine aș cânta?" Ei au răspuns: „Cu tine însuți". „Pe cine aș asculta?", a mai întrebat el. „Pe tine însuți", i-au spus ei.

Această anecdotă face aluzie la faptul că *sama* trebuie practicată între discipoli uniți în inimă și că trebuie ascultată de la un muzicant îndurerat de despărțire și cântând cu sinceritate și cucernicie, nu pentru salariu. În vremurile acelea, cei care îndeplineau ambele condiții erau rari. Ne putem întreba pentru ce sufiții nu se foloseau pentru *sama* lor de citirea Coranului, care este cuvântul lui Dumnezeu, în loc să citească poezii și litanii (*dhikr*). Ghazali răspunde la asta:

„Existau adesea *same* cântate pe versetele Coranului și provocau multe extazuri. Auzind *sama* după Coran, unii își pierdeau cunoștința, și un mare număr și-au dat sufletul. Dar dacă sufiții se slujeau mai curând de poeme și de litanii decât de versete din Coran, o făceau din următoarele motive:

– Nu toate versetele Coranului se potrivesc cu toate stările de spirit ale iubitorilor lui Dumnezeu.

– Toată lumea cunoaște Coranul și îl recită mult, iar ceea ce este auzit mereu nu mai atinge deloc inima.

– Cele mai multe dintre suflete nu simt emoție fără ajutorul ritmului și al melodiilor, de aceea *samele* în proză sunt foarte rare. Astfel că se practică *sama* pe asemenea melodii, dar nu se cuvine să compui muzică după Coran.

– Cântecele trebuie susținute de tobă (*tabl*) și de tamburină (*daf*) pentru ca efectul lor să fie mai adânc; și, după opinia generală, așa ceva nu trebuie să se facă după Coran. Se spune totuși că Profetul a intrat în casa lui Rab'i atunci când slujnicele cântau și băteau tamburina. Văzându-l, ele au început să-l laude prin poeme. El le-a zis: «Încetați cu asta și cântați iarăși ce ați cântat mai devreme!»

– Fiecare își simte propriile stări sufletești și dorește să audă versuri și cuvinte care sunt în acord cu starea lui lăuntrică, iar dacă aceste cuvinte nu sunt în acord cu acea stare, cere să i se cânte altceva; și asta nu se poate face atunci când e vorba de cuvântul lui Dumnezeu.[1]"

Folosirea *samei*

Maxlana a spus:

„*Sama* liniștește sufletele celor vii,
Celui care o știe, sufletul îi este un suflet,
Cel care dorește să fie trezit,
Acela doarme în mijlocul unei grădini,
Dar pentru cel care doarme într-o închisoare
E o nenorocire să fie trezit.
Practică *sama* unde e o nuntă mistică,
Nu în țipetele unei îngropăciuni.
Celui care nu și-a cunoscut propria esență
Și în ochii căruia luna este învăluită
Îi vor fi pe plac acestuia *sama* și toba?
Sama ce călăuzește spre unirea cu Cel iubit?"

Autorul lui *Kashf a-mahjub* scrie: „Practicarea *samei* variază după gradul înaintării pe Cale. Fiecare are propriul lui grad, și atracția exercitată de *sama* depinde de gradul în cauză. Tot ceea ce aude cel ce se căiește îi pricinuiește remușcări și regrete. Pasionatului de Dumnezeu, *sama* îi crește dorința arzătoare, credinciosului îi întărește certitudinea, pentru cel disciplinat este o învățătură, pentru amant înseamnă ruperea legăturilor de dragoste și pentru derviș pierderea oricărei iluzii.[2]"

În timpul *samei*, unii profită mai mult de sensul cuvintelor iar alții de cântece și de melodii. Așa cum a zis Junayd:

„Inimile unora sunt neîncetat în prezența lui Dumnezeu; ei practică *sama* concentrându-se asupra cuvintelor și a semnificației lor, și întrucât această semnificație este în acord cu Starea lor sufletească (*waqt*), ei practică *sama* cu exaltare.

Alții ascultă muzica și nu dau atenție cuvintelor, ceea ce stă mărturie forței sufletului lor. Muzica este hrană pentru sufletul lor. Când primesc

[1] Ihya al-c-ulum.
[2] Risalat al-quds.

hrana aceasta, acced la adevăratul lor Rang Spiritual (*maqam*), se mențin acolo și nu se mai ocupă de treburile corpului."[1]

Instrumentele muzicale

În reuniunile de *sama* se face uz în general de fluier (*ney*) și de tamburină (*daf*). Moshtaq c-Ali Shah mai folosea și *sehtar*-ul la *sama-c*, iar în poezia mistică se menționează adesea fluierul, tamburina, harpa, *tar*-ul, vioara cu trei corzi (*rabab*), lăuta (*barbat*) și pandora (*tanbur*). Mawlana Jalaluddin Rumi a scris un poem despre *rabab* în Divan-i Shams:

„*Rabab*-ul este izvorul dragostei și tovarășul Prietenilor, asemănător norului acela pe care arabii l-au numit *rabab*."

Aspectele *samei*

Sama comportă trei aspecte: Putere de Înțelegere (*fahm*); Extaz (*wajd*); Agitație (*harakat*).

Putere de înțelegere

După înțelegerea lor cu privire la *sama*, oamenii se împart în trei grupuri:

1) Este inutil să discutăm despre aceia care ascultă *sama* într-o stare de ignoranță și de greșeală și care nu au conștiința păcatelor lor.

2) Atunci când inima adeptului este dominată de gânduri religioase și când el este însetat de dragostea divină, încearcă experiențe variate, după starea și dorința lui: ușurință și dificultate, contracție și expansiune, acceptare sau reticență. Când aude cuvinte ce se referă la oprobiu și la consimțire, la refuz și la unire, la despărțire și la proximitate, la consimțire și la ciudă, la speranță și la deznădejde, la teamă și la ajutor etc., ceea ce se afla în inima lui se intensifică și el încearcă diferite stări. Dacă nu are o credință solidă și dacă e asaltat de propriile lui gânduri în timpul *samei*, este un necredincios. De exemplu, la început un adept progresează foarte repede, apoi procesul încetinește; consideră atunci că Dumnezeu nu-i mai acordă grația lui, și

[1] Sharh-i ta'arruf.

hulește. Nu ne putem închipui că Dumnezeu este susceptibil de schimbare; Dumnezeu este imuabil, numai omul e nestatornic.

3) Acela care a atins stadiul de anihilare înțelege cu adevărat ceea ce este *sama*, și atunci când *sama* sosește la el, acesta ajunge la starea de nonexistență și de unicitate, iar în el întunecimile se risipesc; astfel încât, dacă ar cădea în foc, nici măcar nu și-ar da seama de asta.

Agitație și extaz

„Când în timpul *samei* sufitul cade pradă agitației, entuziasmului și avânturilor lăuntrice, se spune că intră în starea mistică de *wajd*. Cuvântul *wajd* are patru sensuri: „a fi rătăcit"; „a deveni puternic"; „a fi trist din pricina unei probleme importante"; „sentiment de nostalgie, arsură și chin". În limbajul sufiților, *wajd* este ceea ce pătrunde în inimă și provoacă o stare de teamă și de regret profund, în care inima primește o cunoștință ezoterică; *wajd*-ul îi dezvăluie conștiinței secrete a misticului ceva din misterele lumii celeilalte; e o stare apărând între el și Dumnezeu, pricinuită cel mai adesea de chinul despărțirii, dar uneori și de arsura Dorinței (*shawq*) și a Dragostei (*hubb*). Când acest soi de extaz năvălește în conștiința secretă a slujitorului și-l ia în posesie, acesta devine tulburat, scoate strigăte și gemete. Este ceea ce se cheamă *wajd*."[1] Șeicul Ruzbehan a spus: „Extazul (*tawajud*) îndrăgostiților este adevăr, iar cel al mediocrilor este ilicit. *Wajd*-ul nu admite un suflet carnal viu și nu se întemeiază pe nimic altceva decât pe Dumnezeu; oricine are încă gustul propriei sale existențe nu accede la *wajd*. *Wajd*-ul emană din Frumusețea divină: când Dumnezeu își dezvăluie fața către suflet, cum L-ar putea contempla cineva străin Lui?"[2] Unii au zis că *wajd*-ul constă într-o inspirație ce vine de la Dumnezeu Cel Preaînalt și răscolește inima printr-o revelație sau printr-o formă de stare sufletească precum bucuria sau regretul. Cea mai frumoasă definiție a *wajd*-ului este poate această frază a lui Sumnum Muhibb: „*Sama* este chemarea lui Dumnezeu către suflet iar *wajd*-ul este răspunsul sufletului la această chemare; pierderea cunoștinței este întoarcerea la Dumnezeu iar plânsul este efectul bucuriei întâlnirii.[3]"

[1] Sharh-i ta'arruf.
[2] Risalat al-quds.
[3] *Ibid*.

Diferitele tipuri de extaz

Șeicul Ruzbehan a spus: „Sunt trei feluri de *wajd*: pentru oamenii obișnuiți este o arsură peste o arsură, pentru cei aleși este pace peste pace, pentru elita celor aleși este desfătare peste desfătare.[1]"

Și Ghazali: „Există două feluri de *wajd*: unul depinde de genul de stări mistice iar celălalt de acela de dezvăluire a gnozei. În primul gen, o calitate divină îl pătrunde pe mistic și îl umple de o beție care uneori se exprimă prin Dorința arzătoare (*shawq*), alteori prin Teamă (*khawf*) și alteori prin focul dragostei, o aspirație sau o nostalgie. Acest foc care se aprinde în inima lui îi ajunge în cele din urmă la rațiune și-i subjugă simțurile până într-atâta, încât, precum un mort, ochii lui nu mai văd, nici urechile lui nu mai aud; sau, tot așa, precum un om beat, el este indiferent și închis la tot ceea ce vede sau aude. În cel de-al doilea grad al *wajd*-ului, apar niște lucruri în Conștiința Secretă (*sirr*) a misticului, uneori îmbrăcate într-o formă imaginativă, alteori foarte clare. Efectul *samei*, în respectiva stare, e să purifice inima precum o oglindă. Tot ceea ce se spune despre toate acestea sub raportul cunoașterii, al demonstrației, al exemplului și explicației nu poate da o imagine despre *wajd*, și nimeni nu-i cunoaște esența dacă nu l-a experimentat."[2]

Cele trei grade

– Agitația (*tawajud*), în care subiectul este încă prezent în el însuși și se zbuciumă zadarnic.

– Extazul (*wajd*), când subiectul este absent din el însuși, dar conștient încă de această absență.

– Supraexistența (*wujud*), când subiectul este debarasat de Eul lui, până într-atâta încât nu mai are conștiința stării sale. Numim acest grad neantizarea neantizării.

Mișcările de dans

Extaticul veridic este acela care rămâne nemișcat până ce experiența lui iluzorie se consumă complet prin focul *samei*, iar agitația îi devine atât de mare, încât, asemeni unui om care tremură, nu și-o mai poate controla.

---

[1] *Ibid.*
[2] Kimiya-i sa'adat.

„Să dansezi nu înseamnă să te pornești toată ziua bună ziua,
Fără să încerci chinul, ca praful care-și ia zborul.
Să dansezi înseamnă să urci deasupra celor două lumi,
Să-ți sfâșii inima, să te ridici dincolo de sufletul tău."[1]

„Mult Iubitul, rostind *Fiat*: l-a trezit pe iubitor din somnul nonexistenței, și prin auzirea acestei melodii el a fost subjugat de extaz, și prin acest extaz a primit existența (absolută). Arzătoarea dorință a muzicii i-a pătruns în conștiința secretă, dragostea i-a devenit stăpână, calmul interior și aparent s-a prefăcut în dans și mișcări spirituale. Până în veșnicia cea fără sfârșit această muzică nu va înceta și nici acest dans nu se va opri, fiindcă Doritul este veșnic. Iubitorul e întruna în dans și în mișcare spirituală, chiar dacă pare nemișcat."[2]

Mișcările extatice ale sufiților sunt adeseori ca un dans, și atunci reprezintă indicele celui mai înalt grad al *wajd*-ului. Când sufitul este în extaz, bucuria și entuziasmul mistic pun stăpânire pe corpul și membrele sale; el tropăie și bate din palme, beat de dragoste divină, fără a mai avea conștiința Eului său. Acesta se cheamă dansul unității.

În legea exoterică precum și în Calea mistică, dansul nu e ctitorit canonic, și întrucât mișcările extaticilor și comportamentul celor cuprinși de *tawajud* semănau cu un dans, unii glumeți i-au imitat iar alții au crezut că aici era vorba de sufism. La sufiți, dimpotrivă, mișcările, dansul, scoaterea veșmintelor în timpul *samei* sunt totdeauna involuntare.

„Privește șoimul care a scăpat din cuibul căii mistice,
Cuprins de extaz el se agită ca un porumbel prins în cursă."[3]

În legătură cu mișcările involuntare din *wajd* se menționează următoarea tradiție: Trimisul lui Dumnezeu îi spuse lui Ali: „O, Ali, tu ești ca mine și eu sunt ca tine." Bucuria pricinuită de aceste cuvinte îl adânci pe Ali în extaz. De mai multe ori el lovi pământul cu piciorul, în felul cum o fac arabii. Profetul îi spuse și lui Jafar: „Tu mi te asemeni, fizic și moral." Și acesta, de bucurie, își izbi picioarele de pământ.

Se spune că șeicul Ruzbehan se afla, în stare de extaz, pe un acoperiș. El văzu un grup de tineri care treceau pe străduță, cântând din gură și cu instrumente o arie după următorul poem:

---

[1] Diwan-i Shams.
[2] Lama'at-i c-Iraqi.
[3] *Idem.*

„O, inima mea către Prieten înalță doleanță
Acoperișul, ușa, fereastra nu sunt păzite,
Dacă ai dorința să-ți pierzi sufletul,
Ridică-te și vino, acum când locul e liber."

Șeicul fu năpădit de bucurie mistică și începu să se învârtească în aer până ce căzu de pe acoperiș la pământ. Tinerii veniră la el, își abandonară instrumentele, porniră pe urmele șeicului, se pocăiră, intrară în *khaneqah*, își oferiră maestrului serviciile și parcurseră printre derviși calea spre Dumnezeu.

Abu Said Abi-Khayr considera că e profitabil pentru tineri să tropăie și să bată din palme în timpul reuniunilor de *sama*, cu scopul de a acționa asupra patimilor sufletului. Se menționează din partea lui următoarele cuvinte: „Sufletul tinerilor nu este eliberat de patimi; ele îi domină și-și întind stăpânirea peste toate membrele lor. Dacă bat din palme, dorințele din mâinile lor sunt eliberate; dacă lovesc pământul cu picioarele, pasiunile din picioarele lor diminuează. Astfel, patimile din membrele lor se atenuează, și ei reușesc să se ferească de greșelile mari. E mai bine ca pasiunile să se elibereze în timpul *samei* decât să ducă la păcate capitale."[1]

Șeicul Al Islam Sohrawardi considera că, dacă intenția e curată, dansul echivalează cu un act de adorație[2]. Dar să dansezi ca să le arăți oamenilor că te afli într-o stare secundă este ceva absolut proscris. În nici un caz *sama* sufiților nu constă în aceea că niște oameni ce-și dau numele de sufiți merg de la un oraș la altul pentru a-și câștiga pâinea imitând gesturile adevăraților mistici, aranjate sub formă de spectacole expuse publicului. *Sama* sufiților nu înseamnă să-ți încingi clienții cu bătăi de tobă, sugând coada unui scorpion viu sau vârându-ți în gură capul unui șarpe, înfigându-ți frigări în corp, spărgând pietre și sticle cu dinții și socotind toate acestea drept grație supranaturală.

„Pe acești ticăloși, pe care îi vezi ignorați și adorându-se doar
pe ei înșiși, abandonează-i.
Sunt bufnițe ale lumii în ruină,
Străini cântecului de privighetoare.
În ciuda tuturor mofturilor pe care le fac.
Dumnezeu să hotărască dacă vor ajunge vreodată la ceva."

---

[1] Khaqani.
[2] Asrar al-tawhid.

Unii maeștri au considerat dansul în stare de *tawajud* drept un fel de a te supune lui Dumnezeu fără a mai aștepta nimic altceva. Mawlana a spus în legătură cu asta:

„Dansează atunci când îți poți sfărâma Eul,
Smulge rădăcinile dorinței tale!
Unii dansează și se învârtesc în piața publică
Dar oamenii veritabili dansează în propriul lor sânge.
Scăpați de sub mâna Eului, ei bat din palme,
Dansează și sar deasupra imperfecțiunilor lor.
Menestrelii lor lovesc în tamburina interioară,
Și în bucuria lor fac să clocotească oceanele."

Trebuia să cităm acest soi de meditație particulară pe care o găsim de altfel în însuși principiul oricărui dans sacru. Pătrundere în sine a vârtejului secret, prin sunet, cuvânt și gest.

DE MEDITAT

Caută răspunsul în același loc din care ți-a venit întrebarea.

Rumi

PRACTICILE YOGA ALE TRADIȚIEI INDIENE

Nimeni nu poate spune dacă Yoga și multiplele ei căi este anterioară sosirii arienilor în India sau dacă, dimpotrivă, reprezintă înflorirea acestei civilizații vedice, una dintre cele mai bogate din istorie. Originea diverselor practici Yoga și a sistemului ei filosofic rămâne necunoscută însă urcă în timp, după statuile ce ne-au parvenit, până cel puțin în mileniul al III-lea î.H. Ceea ce dovedește un grad de cultură spirituală inegalat printre toate civilizațiile cunoscute de istorie. Yoga, care în cursul ultimului secol s-a răspândit în Occident sub forma ei de gimnastică pentru dobândirea unei stări mai bune a organismului, se dorește de fapt o știință a Eliberării. Cuvântul vine din rădăcina sanscrită *yug*[1], însemnând „a atela cu ajutorul jugului", „a îmbina", „a uni". Adevăratul ei sens privește atât stăpânirea psihismului, a simțurilor și a pasiunilor pe care trebuie să le disciplinăm ca pe niște cai nărăvași înhămați la un car, cât și aspectul în mai mare măsură religios interesându-se de unirea ființei individuale cu principiul, Sinele suprem. Spre deosebire de majoritatea altor sisteme spirituale, Yoga nu este numai o teorie cosmogonică bazată pe un ritual încununat de o credință; ea este înainte de toate un sistem practic de trezire de Sine, implică o realizare efectivă a scopului ce constă în descoperirea divinului și depășirea de sine însuși. Nu e speculație asupra înțelepciunii, ci vrere de înțelepciune. Nu vom intra aici într-o explicare a bazelor doctrinare și cosmogonice ale

[1] Pe care o regăsim în latinescul *iungere* [„a lega, a uni"] și în cuvintele franțuzești *joug* [„jug"], *joindre* [„a uni, a îmbina"], *jonction* [„joncțiune"].

hinduismului[1], ci ne vom mulțumi, ca și în celelalte capitole ale lucrării noastre, să scoatem în evidență principiile anumitor practici de meditație. Yoga este primul sistem spiritual care pornește de la corp pentru a realiza ființa supremă în Sine. Prin asta devine demn de un respect imens, fiindcă oare nu în înșuși acest corp trăim, simțim, înțelegem, cunoaștem, descoperim, creăm, iubim și murim?

Facultățile corpului

Pentru Yoga există treisprezece simțuri sau instrumente ale corpului, comparate cu trei santinele și zece porți (cinci de intrare: facultățile senzoriale; cinci de ieșire: facultățile de acțiune). Deci:

– *cinci „facultăți cognitive":* auzul, pipăitul, vederea, gustul, mirosul, având-și sediul în organele corespunzătoare, respectiv urechile, pielea, ochii, limba, nasul;

– *cinci „facultăți de acțiune"*: cuvântul, apucatul, locomoția, excreția și generarea, având-și sediul în organele corespunzătoare, respectiv glasul, mâinile, picioarele, anusul și sexul;

– *manas*, cea de-a unsprezecea facultate, care este *facultatea cervicală*. Coordonând și îndrumând în egală măsură facultățile senzoriale și facultățile de acțiune, ea are un rol centralizator.

Manas-ul constituie, împreună cu noțiunea de *Eu* și cu *Intelectul* (cele trei santinele), ceea ce se cheamă Simțul Interior, prin opoziție cu primele zece *indriya*, care sunt Simțuri Exterioare.

Există patru dispoziții fundamentale, inerente intelectului (*Bodhi*): acestea sunt rectitudinea, cunoașterea, detașarea și puterea. Respectivele dispoziții constituie „forma luminoasă a Intelectului", manifestată atunci când *Guna-sattva* o duce cu sine asupra lui *rajas* și *tamas*; iar dispozițiile contrare — adică răul, ignoranța, atașamentul și neputința — sunt Forma întunecată a Intelectului, rezultând din inhibarea lui *sattva* de către *rajas* și *tamas*.

Conform cu Tara Michael[2], care de mulți ani trăiește și studiază în India, cele trei Modalități sau Tendințe (*gune*) care conduc ființa sunt următoarele:

[1] Vezi *l'Hinduisme vivant*, de Jean Herbert, Laffont.
[2] *Clefs pour le yoga*, Seghers.

„*Guna-sattva* tinde spre iluminare, spre manifestarea conștientă. Sub raport psihologic, se traduce prin putere de înțelegere, bucurie și pace; sub raport fizic, prin agilitate și puritate. *Guna-rajas* zămislește activitatea și mișcarea. Factor de energie, se află la temelia oricărui efort, oricărei munci grele, ca și a agitației și a instabilității și adesea este asociată cu suferința. Suferința, nevoia, lipsa incită la efort, și orice efort e însoțit totdeauna de o anumită trudă sau impresie de dificultate. *Guna-tamas* este factorul de rezistență și de obstrucție atât față de lumina Înțelegerii (*sattva*) cât și de dinamismul Mișcării (*rajas*). Obiectiv, se manifestă ca încetineală, densitate, întunecime, inerție; subiectiv, ca apatie, indiferență, ignoranță sau inconștiență.

Sattva are funcția de a revela Ființa (*sat*) unui lucru; *tamas* o are pe aceea de a se opune acestei revelări; *rajas* este Forța prin care obstacolele sunt depășite iar forma esențială este manifestată."

Toate simțurile, facultățile, tendințele corpului creează acțiune, așadar Destin, *karma*, efecte diferite. Dacă beau prea mult, voi fi beat; dacă mănânc cu justă măsură, mă voi simți bine; dacă acționez necugetat, risc un accident sau ivirea unei probleme în orice situație etc. Este ciclul neîntrerupt al actelor și al consecințelor acestora; fiindcă orice gând, orice gest, orice cuvânt face să germineze acțiunea, reacțiunea și experiența într-un anumit cerc al existenței; cerc pe care hinduiștii l-au asimilat cu ciclul reincarnărilor, fiindcă pentru ei principiul subtil al corpurilor își caută adevărul (divin) chiar și dincolo de moarte și reintegrează fără încetare noi matrice, îmbracă noi corpuri pentru a-l găsi și a se topi în el; în acest corp subtil sunt înmagazinate toate experiențele trecute, care îi îngăduie astfel să înainteze în căutarea ultimei ascensiuni (fiindcă totul există în virtutea a altceva), eliberându-se progresiv, existență după existență, de marele văl al iluziilor ce ascunde, și aici, adevărata realitate a ființei noastre. Yoga se vrea sistemul-cheie apt să ducă la ruperea acestui lanț infernal, a acestei roți a suferinței și să-l facă pe adept a descoperi eliberarea. Câte ceva despre reincarnare: la moarte, corpul nostru se descompune, se transformă în pulbere, în agregate de atomi care își ocupă locul în ciclul naturii. Ce devine conștiința noastră? Spiritul nostru? Cum se transformă el? Nu știm nimic despre asta. Rămâne oare un germene? Iar acesta se regăsește numai în urmași? Totul ține de domeniul misterului, deși în cea mai mare parte religiile au admis supraviețuirea unui corp subtil, sufletul. Este vorba de o chestiune de credință, de intuiție personală.

În capitolul de față, considerăm principiul reincarnării în felul următor: fiecare zi e o nouă zi. Corpul nostru se modifică fără încetare, imperceptibil dar în mod sigur. Experiența ne crește într-una, ca și vârsta; iar conștiința,

la ființele omenești normale, trebuie să evolueze pe parcursul timpului. Să socotim deci fiecare noapte de somn ca pe o moarte, fiecare trezire ca pe o naștere. Niciodată nu ne privim de două ori în același fel într-o oglindă, la fel cum nu ne scăldăm de două ori în același fluviu. Totul se schimbă, totul e vremelnicie. Văzută astfel, Yoga cu multiplele sale ramuri rămâne un sistem efectiv de eliberare față de angoasele cotidiene și o ucenicie a seninătății.

Cele patru izvoare ale nefericirii și cele opt grade ale eliberării

Ignoranța omului și suferința lui se manifestă prin patru componente interioare care îi marchează întreaga viață:

– sentimentul meschin al individualității sau Ego: „Această identificare ne conduce toate acțiunile și dă naștere egoismului, infatuării în fața succesului («sunt puternic», «sunt inteligent», «am reușit» etc.) și tristeții în fața insuccesului («am eșuat», «sunt bolnav», «sunt supus oprobiului» etc.)";

– atașamentul, aspect al ignoranței, care constă în identificarea cu experiențele plăcerii, ia naștere din amintirea obiectelor ce ne procură impresii agreabile;

– aversiunea, aspect al ignoranței, care constă în complacerea în stări lamentabile, ia naștere din amintirea experienței penibile. Ea provoacă dorința de a ne opune, de a rezista, de a ne răzbuna;

– frica de moarte sau tendința de a ne agăța de viață, care ne readuce la prima etapă: ne agățăm de Eul nostru ca de un colac de salvare în largul unei mări dezlănțuite, ne refulăm frica de moarte, ne pierdem în iluzie pentru a uita, în loc să o acceptăm și să ne dezvoltăm ființa în vreme ce ajutăm omenirea să evolueze într-un sens ascendent.

Conform cu Patanjali, care a scris *Aforisme despre Yoga*[1], cel mai vechi tratat practic care ne-a parvenit, există opt părți esențiale ale sistemului Yoga, care se întrepătrund și conduc la eliberare:

– Înfrânările: *yame*;
– Practicile religioase: *niyane*;
– Postúrile: *asane*;
– Controlul respirației: *pranayama*;
– Retragerea simțurilor: *pratyahara*;

[1] *Aphorismes du Yoga*, Fayard.

– Concentrarea mentală: *dharana*;
– Meditația profundă: *dhŷana*;
– Reculegerea perfectă: *samadhi*.

Înfrânările implică cinci atitudini:

– Să nu vrei să pricinuiești nici un rău nici unei ființe vii: respectul față de viață sub toate formele ei.

– Să nu respingi adevărul: să-ți pui de acord faptele cu vorbele și gândurile, să înțelegi că binele cel mai mare este acela al tuturor și nu acela al egoismului personal. Cinste și sinceritate față de tine și de ceilalți.

– Să nu-ți însușești ilegal ceea ce nu-ți aparține: deci să nu furi, dar nici să nu râvnești.

– Castitatea; ceea ce nu înseamnă abstinență sexuală, ci stăpânire de sine, respect față de actul dragostei și prezervarea energiei sexuale, care nu trebuie să fie risipită, ci utilizată în scopuri mai înalte decât actul animalic simplu. Vom mai vorbi despre asta la Yoga dragostei sau *Maithuna*.

– Să nu fii posesiv: atașamentul față de obiecte și ființe marchează întotdeauna o atitudine egoistă și ascunde o temere. Trebuie să iubești pentru celălalt, nu pentru tine, și să-ți dezvolți generozitatea.

Cele cinci practici religioase

– Purificarea: corpul trebuie să respecte o igienă strictă pentru a rămâne sănătos și a-și păstra o conștiință limpede. Curățenia corporală trebuie să se alieze cu dieta alimentară; să fii atent la ceea ce mănânci, în funcție de ceea ce ai de făcut, să cunoști valoarea alimentelor, să nu-ți umpli niciodată stomacul până la sațietate. Yoghinii adaugă la acestea anumite procedee de curățire internă (*netti:* fosele nazale curățate cu o sfoară și cu apă, spălături...). Totul pentru a rămâne în deplină posesie a mijloacelor tale și a nu te îngreuna cu materie inutilă.

– Starea de mulțumire: să apreciezi ceea ce ai, ceea ce se petrece în jurul tău, să rămâi senin, să nu dai curs tuturor dorințelor care se prezintă la infinit, să nu te lași afectat de situații, să nu fii la discreția valurilor de emoții, să-ți păstrezi echilibrul interior, oricare ar fi neprevăzutul, contrarietatea, plăcerea.

– Toate acestea implică, evident, eforturi asupra ta, o mare hotărâre, putere de a suporta, perseverență.

– Studierea textelor sacre și a învățăturii înțelepților guru, tot atâtea exemple la care să meditezi. Studiul și înțelegerea meditației sub diversele ei forme.

– Ofranda către Dumnezeu: să trăiești și să practici toate preceptele nu pentru tine, ci pentru ceva din noi care ne depășește. Să rămâi umil și să nu-ți făurești un sentiment de superioritate prin practicarea sistemului Yoga. Dar umil nu vrea să spună pasiv.

Postúrile: ***asane***

Salutarea soarelui

Tratatele și profesorii de Hatha-yoga nu lipsesc; nimeni nu trebuie să se lanseze în rudimente fără a le învăța mai întâi de la cineva abilitat să indice mișcările. Nu vom prezenta aici decât salutarea soarelui, alcătuită din mișcări simple, la îndemâna tuturor cu nițel antrenament, și ale cărei efecte, dacă o practicăm în fiecare dimineață la sculare și înainte de a ne face toaleta, sunt numeroase și benefice: tonifiere a irigației sangvine și a sistemului nervos, suplețe a coloanei vertebrale și a mușchilor, eliberare a respirației și dezintoxicare a organismului. Faceți mișcările în ritmul ce vi se potrivește și fără să vă grăbiți; nu forțați niciodată, fiece mișcare trebuie să devină „suplă și confortabilă". Orientați-vă spre soarele ce răsare (est). Femeile, în primele zile ale ciclului, trebuie să renunțe la aceste exerciții.



Seria respectivă este ideală în plină natură, dar se poate practica și în casă, în oraș, pentru a vă folosi cât mai mult. Și fie ca energia vitală a soarelui să pătrundă în voi.

Postura de meditație

După Sri Anand[1], care predă lecții la Paris la Centrul indian de Yoga, actul unei meditații reușite depinde de trei factori fiziologici principali:

1. Trebuie adoptată o postură fermă și confortabilă; dacă nu, practicarea meditației este imposibilă. A adopta o postură fermă înseamnă să capeți senzația că te afli în posesia corpului. Cel mai mic disconfort în postură ar distrage în mod constant spiritul; trebuie deci să alegi postura care să-ți permită să rămâi nemișcat un timp îndelungat fără a încerca nici o senzație de disconfort.

2. Trebuie să-ți ții coloana vertebrală și capul riguros drepte, dar fără crispări. Toate vechile texte referitoare la Yoga insistă asupra necesității de a păstra dreaptă coloana vertebrală în timpul meditației, pentru a evita compresiunea organelor abdominale provocată de o poziție încovoiată, ceea duce la constipație și favorizează multe ale dezordini. Există încă un motiv pentru a sta drept: nervii coccisului și cei sacrali sunt astfel mai bine irigați cu sânge, care îi revitalizează.

3. Pe parcursul postúrilor de meditație, din cauza unei mai mici cheltuieli de energie musculară, plămânii și inima își încetinesc mișcările. Atunci producerea de bioxid de carbon are valoarea minimă. Respirația devine ușoară, aproape abdominală, încât abia se mai simte. În aceste condiții, spiritul este aproape în întregime sustras distragerilor pricinuite de mișcările fizice și deci se poate interioriza, într-un calm perfect.

Sunt indicate patru postúri:

1. *Padasana*: poziția Lotus, imortalizată de Buddha, cu picioarele încrucișate și labele picioarelor odihnindu-se cu talpa spre marginea coapselor.

2. *Virasana*: Semilotusul sau poziția eroului; unul singur dintre picioare este așezat pe coapsa opusă, celălalt aflându-se desesubt.

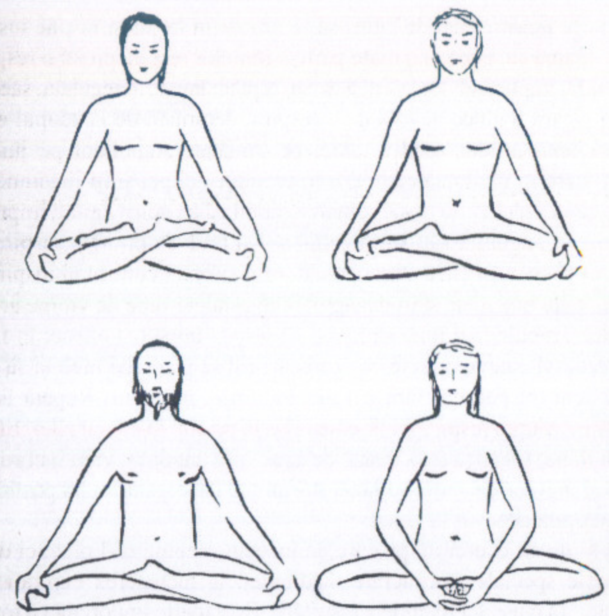
3. *Svastikasana* sau poziția Fericirii, cea mai simplă, în care laba fiecărui picior este inserată între coapsa și gamba piciorului opus.

4. *Bhadrasana*, postura Benefică — ambele glezne sub testicule, tălpile lipite una de alta și menținute împreună cu ajutorul mâinilor. Toate aceste postúri sunt mai ușor de adoptat cu o pernă tare pusă sub fese.

Mai putem medita și stând în genunchi, cu fesele așezate pe glezne și, bineînțeles, spatele mereu foarte drept.

Rămâi tăcut, respiră, există.

[1] A se vedea lucrarea lui practică, apărută la Editura Seghers.



***Pranayama*: controlul suflului**

Pranayama, exercițiu fundamental al sistemului Yoga, se dovedește mai mult decât o disciplină a răsuflării — un control al Energiei vitale (*prana*), prin intermediul celei dintâi. *Prana* se găsește pretutindeni sub formă de oxigen și electricitate; fără ea, nu putem trăi cu trupurile noastre așa cum sunt concepute; *prana* mai este și „ceea ce se mișcă", „ceea ce vibrează" și deci se referă la energie în general, cea care animă corpul și toate ființele însuflețite. Prin intermediul suflului, putem reuși, cu voință, să punem stăpânire pe această *prana* așa încât să nu o mai risipim, ci să o dirijăm pentru maximum de folos al organismului nostru psihosomatic.

Fluxul și refluxul respirației este asemănător ritmului binar, alternat, al naturii: zi–noapte, uscat–umed, cald–frig... El re-creează oscilația cosmică, aceea care, aidoma bătăilor inimii noastre, face să se miște Universul. Prin atenția acordată suflului și prin amplitudinea pe care astfel i-o conferă, yoghinul nu numai că îl disciplinează și-și făurește astfel o unealtă remarcabilă, ci trebuie și să ajungă în simbioză cu totalitatea naturii și a mișcărilor ei ciclice.

În zilele noastre este de ajuns să te uiți puțin în jur și în tine însuți ca să-ți dai seama cum cea mai mare parte a ființelor respiră prost: o respirație superficială, implicând doar partea de sus a plămânilor, neregulată, sacadată; adeseori țigara traduce nevoia de a respira, deturnată de la scopul ei prin aspirarea unui produs relativ toxic, pe jumătate stupefiant pe jumătate excitant, care îți dă iluzia că te afli în realitatea clipei și îți îngăduie să te agăți de ceva. În plus, se poate remarca faptul că un spirit agitat, împrăștiat, șters, amorf, angoasat sau supravoltat se va traduce printr-o respirație în concordanță cu asemenea stări. Totuși, prin simplul control al inspirării și expirării, câte boli, câte stări dezagreabile, câtă pierdere de vreme ar putea fi evitate! Trebuie mai întâi să înveți să respiri liniștit și adânc: în fiecare zi să-ți rezervi câteva minute ca să inspiri cât se poate de mult și să expiri cât mai lent cu putință, fără a forța lucrurile, încetișor. Repetă această concentrare asupra respirației de câte ori este posibil în cursul zilei. Efectele sunt imediate; practică asta îndată ce apar vreo angoasă, vreo încordare, și astfel le alungi sau cel puțin combați stresul și îi dai organismului posibilitatea de a reacționa adecvat la situație.

Iată și un alt exercițiu, pe care, la început, trebuie să-l practici doar în momentele speciale, consacrate meditației: la încheierea expirației și a inspirației, fă o ușoară retenție a răsuflării. Este foarte important ca tot aerul să fie expulzat din piept ori pieptul să fie plin cu aer pentru a efectua această retenție care nu trebuie să dureze mai mult de trei până la cinci secunde. Momentul de imobilitate astfel creat îți permite să capeți conștiința interiorului corpului și liniștește în întregime mentalul. Nu efectua niciodată retenția pe parcursul inspirării sau al expirării; e un lucru rău, avem deja tendința inconștientă să o facem în viața de zi cu zi, în timp ce reflectăm sau în încordarea vreunui efort.

În măsura posibilului (și limitele acestui posibil depind de propriile noastre limite, eforturi, slăbiciuni), trebuie să încerci să devii totdeauna conștient de faptul că respiri și să-ți faci respirația mai amplă, regulată, iar expirația împinsă către și în abdomen.

Mircea Eliade spune că prin *pranayama* „yoghinul încearcă să cunoască în mod imediat pulsația propriei sale vieți, energia organică descărcată de inspirație și expirație. *Pranayama* este atenția îndreptată asupra vieții organice, o cunoaștere prin act, o intrare calmă și lucidă în însăși esența vieții. Yoga le recomandă credincioșilor ei să trăiască, dar să nu se abandoneze vieții. Activitățile senzoriale îl iau în stăpânire pe om, îl alterează și-l dezagregă. Concentrarea asupra acestei funcții vitale care e respirația are

ca efect, din primele zile de practică, o inexprimabilă senzație de armonie, o plenitudine ritmică, melodică, o nivelare a tuturor asperităților fiziologice. Mai târziu, ea îți creează un sentiment obscur de prezență în corp, o conștiință calmă a propriei măreții".

Yoghinii ajung la suspendări din ce în ce mai prelungite ale răsuflării și li se cunosc performanțele de suportabilitate în scufundările în apă sau în îngropările de vii. Dar regulile tradiționale ale sistemului Yoga se limitează la trei prime etape ce trebuie depășite încetul cu încetul:

– Să ajungi să-ți ții respirația timp de 48 de secunde (12 *matre*).

– Să ajungi să-ți ții respirația timp de 1 minut și 36 de secunde (24 de *matre*).

– Să ajungi să-ți ții respirația timp de 2 minute și 24 de secunde (36 de *matre*).

Trebuie, de asemenea, să ții socoteala numărului de *pranayame* efectuate, să nu forțezi niciodată creșterea lui, nici să nu faci mai mult de patru exerciții pe zi: la răsăritul soarelui, la amiază, la asfințit și la miezul nopții. Trebuie riguros respectată o postură cu coloana vertebrală dreaptă. Nici o moleșire nu e îngăduită în acest exercițiu de purificare a corpului și a spiritului.

Kapalabhati: Curățirea craniului

Un exercițiu tradițional de *pranayama*, pe care îl alegem dintre multe altele, este *kapalabhati* (Curățirea craniului), care implică respirația diafragmatică și abdominală:

– coloana și capul drepte, picioarele în lotus ori semilotus;

– toracele bombat;

– concentrare asupra abdomenului, așezând aici punctul centrul de greutate, dedesubtul buricului;

– relaxează-ți pântecele, care iese în afară;

– apoi contractă-l brusc spre interior: aerul iese din plămâni;

– relaxează-l din nou, încetișor; aerul intră, în chip firesc, în plămâni.

La început (prima săptămână) fă astfel zece inspirări-expirări, inspirația trebuind să dureze de patru ori mai mult decât expirația bruscă (2/10 de secundă față de 8/10 aproximativ). În fiecare dintre săptămânile ce urmează adaugă alte zece asemenea respirații, până ce ajungi la 120 de mișcări succesive, cifră ce nu trebuie depășită. Fața să rămână relaxată, toracele nu participă la exercițiu iar inspirația e frânată fără încetare. Contraindicat

cardiacilor și pulmonarilor, exercițiul acesta golește complet aerul rezidual ce viciază plămânii, saturează cu oxigen sângele și produce în întregul organism o intensă activitate pranică; tonifică sistemul nervos vegetativ. În plus, creierul este în profunzime irigat și vivificat; deoarece creierul, o masă celulară spongioasă, variază ca volum în ritmul respirației și deci al circulației sangvine — acest exercițiu puternic îi aduce un aflux de sânge, de oxigen și cu adevărat îl curăță, îi spală murdăria. Facultățile noastre de concentrare și de atenție se multiplică. Este un bun preludiu pentru *asane* și pentru meditație care se pot încheia cu modularea unor *mantre*.

Mantrele

Practicarea *mantrelor* este însoțită, prin expulzarea sunetului, de o mișcare respiratorie care ajută la mai buna înțelegere a susținerii expirației (emisie) și a inspirației (reîncărcare). În plus, puterea vibratorie binefăcătoare a sunetului se adaugă amplitudinii respirației.

Ce este aceea o *mantră*? *Vedele*, textul sacru fundamental al hinduismului, redactat cu patru mii de ani înaintea erei noastre, se referă, ca și Biblia de altfel, la un Sunet primordial, un Cuvânt preexistent creației și punând-o pe aceasta din urmă în mișcare. În India acest sunet ar fi OM, sunet sacru esențial pe care trebuie să-l pronunți cu expirația cea mai adâncă posibil: AOOOOOOMMMMM, AUM. Forța acestui sunet, bine modulat, este incredibilă. A-ul pleacă din gâtlej, O-ul coboară adânc în vintre pentru a se termina cu M, care vibrează în craniu.

Brahmanii hinduși, conștienți de puterea vibratorie a sunetelor și de golirea de conștiință operată de cântarea lor, folosesc drept *mantre* nume de zei, binecuvântări și formule sacre, care poartă o încărcătură simbolică particulară, destinată să aducă pacea spiritului și evoluția interioară.

Un celebru guru indian, Swami Ramdas, a fost *sadhu*, pelerin rătăcitor pe drumurile Indiei, repetând fără încetare aceeași *mantră*:

„Om, Shri Ram, jai Ram, jai, jai Ram."

Repetând astfel într-o *japa* neobosită numele Stăpânului suprem, Rama, pelerinul se lăsa condus de o voință superioară lui, mergând la întâmplare, cântându-și neobosit litania, lipsit de orice bunuri cu excepția bucății de pânză de pe coapse și a unei învelitori, văzând în fiece lucru, în fiece ființă incarnarea puterii divine:

„O, Ram, tu ești pretutindeni; o, Ramdas, tu nu ești nicăieri.
O, Ram, Voința Ta singură domnește; o, Ramdas, tu nu ai voință.
O, Ram, Tu ești singura realitate; o, Ramdas, tu nu ai existență.

O, Ram, dragostea Ta pătrunde peste tot. Peste tot strălucește lumina Ta. Fericirea Ta absoarbe totul. Ram, Tu ești Lumină, Dragoste și Fericire. Ramdas, tu trăiești în această Lumină, în această Dragoste, în această Fericire. Ramdas, tu nu ai existență separată. Tu ești liber, liber ca Dragostea, liber ca Lumina, liber ca Fericirea. Iubește totul, luminează totul, împarte cu totul Fericirea. Tu ești totul și totul este în tine. Tu și cu totul sunteți Ram. Ram în slava Sa. Ram este unul, Ram apare ca mai mulți. Unul este adevărul. Mai mulți înseamnă falsitatea. Unul, pretutindeni Unul, și asta este Ram. Nu trăi decât pentru dragostea față de Ram. Ram te-a făcut nebun după El. Binecuvântat ești tu, Ramdas. Nebunia față de Ram este totul pentru tine, nebunia față de Ram este totul pentru toți. În această nebunie nu există durere, perplexitate, ignoranță, slăbiciune, amărăciune, ură, nu există nici un rău. Această nebunie este întreagă Dragoste, Lumină, Fericire, Forță, Putere, Înțelepciune, este tot binele."

Mantra exprima cântecul sufletului său și al corpului său încetul cu încetul transfigurat, invadat de o pace inalterabilă, torente de apă vie curgeau în inima lui debordând de dragoste pentru viață, orice viață. Spunea că pacea poate fi atinsă cu ajutorul unei *mantre* doar atunci când „o faci cu unica dorință de eliberare și de pace, fără dorințe arzătoare față de lucrurile lumești". Calea sanctității, așa cum o predica el, trece întâi prin abandonarea oricărei posesiuni și a oricărui atașament:

„Vreți să vă păstrați mentalul pentru a poseda la propriu această casă, marile voastre bogății, bunurile și rudele și să încercați teamă în privința lor, griji și frământări? Faceți-o. Adevărul este că, dacă nu ne abandonăm în întregime mentalul gândului către Dumnezeu și dacă nu așezăm la picioarele Lui tot ceea ce ținem ca fiind al nostru, nu-L vom putea avea. Rezumând, numai abandonarea către Dumnezeu, completă și fără rezerve, ne dă dreptul la Îndurarea Lui și la *darshan*-ul Lui."[1]

Ramdas a știut să-și trăiască idealul, să abandoneze totul și deci să se consacre în întregime *mantrei* și meditației coexistente acesteia. A respectat în plus o castitate absolută, considerându-le pe toate femeile drept mama lui, și și-a hrănit corpul numai cu alimente primite ca pomană. Acest mare sfânt a dobândit o imensă popularitate în India, fiindcă simplitatea metodei lui și puritatea limbajului creau mai mult decât orice fel de asceză sau exercițiu spectaculos. Lumea spunea despre acest om, pe umerii căruia poposeau păsări și ale cărui mâini știau să vindece bolile trupului iar privirile

[1] *Carnets de pélérinage*, Swami Ramdas, Albin Michel.

bolile ființei: „El a ridicat vălul neștiinței." Și pe parcursul întregii sale vieți el a repetat:

„Om, Shri Ram, jai Ram, jai, jai Ram."[1]

Pentru cei mai mulți dintre noi, occidentalii, practicarea *mantrei* va rămâne doar un exercițiu printre altele. Dar eficiența ei pentru liniștirea mentalului nu poate fi pusă la îndoială, martor fiind formidabilul succes al Meditației transcendentale, a cărei practică majoră constă în recitarea de către fiecare a unei *mantre* anume, date de guru și de instructorii lui: darea *mantrei* a devenit o afacere comercială în care îndoctrinarea și publicitatea sunt necesare pentru a chema noi membri cărora să li se facă bine (căldură a colectivității care sparge izolarea, importanța ce ți se arată prin concesionarea *mantrei* și, bineînțeles, puterea exercitată asupra conștiinței de repetarea ei) dar care, în schimb, fac și ei un bine contului bancar. Suntem departe de darul total făcut altora de către Ramdas. În ale sale *Carnete de pelerinaj* găsim de altfel numeroase avertismente asupra răului ce-l pot face acei religioși care nu au decât haina de pe ei, dar al căror spirit nepacificat rămâne legat de dorințe și patimi; într-adevăr, influența lor poate fi dezastruoasă asupra sufletelor slabe, asupra spiritelor nestructurate, asupra conștiințelor în căutarea a indiferent ce sistem care le-ar salva de angoasa de a trăi și de frica față de lume. Tragedia din Guyana rămâne o dovadă flagrantă a acestui lucru. Ramdas relatează o poveste ce trebuie citată aici fiindcă este exemplară:

„O dată, spune el, o femeie a venit să mă vadă; era într-o stare vrednică de milă. Nu de mult începuse să sufere de dureri atroce de cap și dorea un leac. Întrebată asupra felului cum începuse boala, a spus că aceasta se manifesta de când văzuse un *sadhu* rătăcitor de la care primise inițierea unei *mantre*; de atunci, de câte ori își repeta *mantra*, simțea în cap dureri cumplite. Când i-am sugerat să abandoneze repetarea *mantrei*, a refuzat, deoarece îl socotea pe *sadhu* drept guru-ul ei. Nu puteam, ca singur remediu, decât să-i prescriu abandonarea *mantrei*, dar întrucât nu era de acord cu sugestia mea, femeia a plecat. Totuși, după câteva zile s-a întors; starea ei era cu mult mai proastă decât înainte. Suferința îi devenise absolut insuportabilă.

Când i-am cerut din nou să oprească repetarea *mantrei*, a răspuns că încercase, dar că nu reușea fiindcă *mantra* părea să fi pus stăpânire pe dânsa. Atunci i-am sugerat, ca singur mijloc de a-i îndepărta influența, să-și exprime cu putere repulsia față de *sadhu* și să ia hotărârea de a nu mai avea de-a face în nici un fel cu *mantra* lui. Ea a refuzat cu străşnicie să urmeze acest sfat, fiindcă avea multă venerație pentru *sadhu*. Și a plecat iarăși.

După o săptămână, s-a întors pentru a treia oară; era foarte veselă și eliberată de cumplita suferință. A mărturisit că în cursul săptămânii chinul durerii de cap îi devenise în asemenea măsură insuportabil, încât fusese silită

să-mi urmeze sfatul și să ia hotărârea fermă de a nu mai rosti *mantra*. Imediat apoi, a adăugat femeia, durerea de cap a încetat și, o dată cu ea, influența *mantrei*. Din clipa aceea s-a simțit iarăși ea însăși. De aceea consider că nu există nimic mai rău în viață decât să te asociezi cu un om a cărui inimă e plină de patimi bestiale. Un asemenea om își transmite lesne natura către semenii creduli care au un temperament emotiv și slab. Și în virtutea aceleiași legi, nici o tovărășie nu e atât de profitabilă pentru înălțarea și pacea noastră decât un caracter nobil, cu inimă curată."[1]

Asemenea povești de vrăjitorie (să amintim că aceasta din urmă este de asemenea, și *întotdeauna*, una de autovrăjire) se pot reproduce în diverse feluri; oricare tehnică prost folosită duce la distrugere. Iar bine folosită duce la creație, la deschidere. Este însăși problema progresului din zilele noastre, în toate domeniile.

Pentru a reveni la aspectele pozitive, să spunem că eficiența repetării *mantrelor* a fost testată în laborator prin electroencefalograme: foarte repede se instalează o relaxare trează, și undele alfa apar pe înregistrările E.E.G. În consecință, corpul și spiritul se odihnesc și deci se pot deschide măcar la viziunea realității așa cum este ea. Personal, nu cred că trebuie să disociem recitarea *mantrelor* sau a sunetelor de alte practici, de *asane* și de meditația pură, astfel încât să nici nu ne hipnotizăm asupra unei vocabule. Când îi văd pe copiii lui Krishna cântându-și *mantra* și legănându-se: „Hare Krishna, Hare Krishna, Hare, Hare", îi găsesc niște inși foarte de ispravă, dar nu cred că aici se află soluția la criza interioară actuală.

Hinduismul le propune fidelilor lui sute de *mantre* diferite. Noi să nu reținem decât una, „OM", silaba sfântă, ale cărei efecte vibratorii sunt profunde și a cărei repetare (cu glas tare, apoi cu voce joasă, murmurată, interioară; și reluând întregul proces) aduce în sine un mare calm. Dimineața și seara, după meditație, recitată astfel de vreo zece ori, ea creează o undă de pace.

Smavritti pranayama

Iată un exercițiu simplu și lipsit de pericole, care îmbină în totalitate binefacerile *mantrei* și ale *pranayamei*. Trebuie să te așezi pe o pernă bine umplută, pusă pe jos, și să stai cu picioarele încrucișate, coloana vertebrală

[1] *Op. cit.*

dreaptă și cambrată în dreptul șalelor, capul bine echilibrat, drept și el. În caz de imposibilitate majoră pentru șederea pe jos, te așezi, drept, pe un scaun tare.

- Golește-ți plămânii total: expirare.
- Blochează-ți respirația cu plămânii goliți.
- Numără în gând patru OM, contractându-ți de patru ori sfincterul anal (*Asvini Mudra*).
- Inspiră (cu chinga abdominală controlată), numărând patru OM.
- Cu plămânii plini, blochează-ți răsuflarea.
- Numără patru OM cu patru *Asvini Mudra*.
- Expiră timp de patru OM.
- Blochează-ți răsuflarea și numără patru OM cu patru *Asvini Mudra*.

Reia procesul fără să forțezi lucrurile, de câte ori simți nevoia. Nu trebuie să ai nici o dificultate, nici o stare de oboseală. Dacă se întâmplă așa ceva, oprește-te imediat. *Asvini Mudra* (contracția sfincterului anal) nu se face decât în timpul retenției la gol și la plin. Nu practica niciodată exercițiul după ce ai mâncat. Această *Smavritti pranayama* face să circule în întregime energia în corp de sus în jos și viceversa. Din practicarea ei rezultă oxigenare, concentrare și pace mentală.

Dar dacă toate astea ți se par prea complicate, este de ajuns să intonezi cu putere OM de vreo zece ori, pe o expirație cât mai profundă posibil, pentru a obține un beneficiu similar. Aceste exerciții trebuie să tindă să te facă a căpăta conștiința corpului și a mentalului, pentru a le controla, a le liniști, a le dirija la dorință. Să-ți regăsești astfel o forță interioară care va îngădui să înaintezi mai bine pe drumul vieții, încercând să-i înțelegi finalitatea.

A stăpâni calul nebun

Meditația însăși comportă trei aspecte: a-ți disciplina corpul în postură, obligându-l să-și păstreze imobilitatea; a-ți disciplina răsuflarea, a-ți disciplina mentalul. Swami Sivananda spunea că „mentalul este comparat cu argintul-viu, fiindcă razele sale se împrăștie asupra unor obiecte diferite. Este comparat cu o maimuță, fiindcă sare de la un obiect la altul. Este comparat cu aerul nestatornic, fiindcă e instabil (*chanchala*). Este comparat cu un elefant în rut, din pricina impetuozității lui pătimașe.

„Mentalul este cunoscut sub numele de «pasăre mare», fiindcă sare de la un obiect la altul exact cum țopăie pasărea de la o creangă la alta sau de la un copac la altul. Raja-yoga ne învață să ne concentrăm asupra mentalului nostru și apoi să-i explorăm ungherele cele mai intime.

Concentrarea se opune dorințelor încercate de simțuri, la fel cum fericirea se opune agitației și durerii, gândirea fermă — perplexității, lenei și toropelii, acceptarea bucuroasă — relei-voințe.

De aceea, câtă vreme gândurile cuiva nu sunt total distruse de o asemenea practicare constantă, acesta ar trebui să-și concentreze mentalul asupra câte unui singur adevăr de fiecare dată. Printr-o astfel de practică neîntreruptă, aptitudinea de a se fixa asupra unui singur punct va crește și, îndată, mulțimea gândurilor va dispărea.

Pentru a îndepărta toate astea (agitația și diversele obstacole ce se ridică pe calea fixării mentalului), practicarea concentrăriii este singurul lucru care trebuie căutat."[1]

Cum să reușim să ne concentrăm spiritul asupra unui singur punct?

Retrage-te într-un loc liniștit, dacă este posibil rezervă-ți o cameră specială, ceea ce adesea e dificil în zilele noastre. De aceea găsește mijlocul ca măcar o jumătate de oră pe zi să te poți izola acasă ori în altă parte, în natură. O cuvertură specială, un covor, o pernă bine umplută, un bețișor de tămâie când ești în casă, iată tot ce-ți trebuie. O dată salutul către soare efectuat, apoi câteva exerciții de *pranayama,* trebuie să modulezi silaba OM de la trei la șase ori; atunci poți începe, doar rămânând așezat și lăsând să treacă fluxul gândurilor, concentrându-te asupra mișcării respirației în sine. Dacă ideile sunt prea obsedante, concentrează-te asupra punctului din centrul sprâncenelor sau asupra vârfului nasului fără a te uita cruciș; concentrarea trebuie să fie mentală și să se îndrepte către un singur punct. Este posibil, de asemenea, să-ți concentrezi răsuflarea asupra tuturor *chakrelor* (vezi capitolul respectiv). E necesară o vigilență neîncetată. Privește-ți ființa care apare în tăcere, cu toată flecăreala ei și cu nimicurile ce ocupă câmpul conștiinței. Rămâi concentrat asupra poziției corpului, asupra respirației. Fixează-ți atenția. Simte-o alunecând. Adu-o înapoi. Repetă în gând silaba OM. Totul dispare. Ascultă ceea ce se petrece împrejur, zgomotele, în tine, în jurul tău. Fă diferența între Ego-ul care proiectează lumea și lumea reală. După un anume timp (minimum un sfert de oră), ce va părea foarte lung la început (pune un deșteptător în apropiere), salută adânc și repetă cu voce tare OM de mai multe ori la rând. Ridică-te. Dezdoaie-ți membrele, fă câteva exerciții de gimnastică, dă-ți cu apă rece pe față. Acesta este un exemplu de meditație. Practic-o dimineața înainte să te speli și seara, întorcându-te de la treburile zilei. Efectul prim: te pui în ordine.

---

[1] *La Pratique de la méditation*, Albin Michel.

Hinduiştii folosesc diferite feluri de meditaţie cu ajutorul unei forme: să te concentrezi asupra imaginii unei zeităţi, Shiva, Vishnu, Kali... astfel încât să primeşti în tine sentimentul interior că imaginea creează şi cinsteşte simbolul exterior. Aceste imagini, oricât de frumoase ar fi, nu corespund structurilor noastre mentale şi, după opinia mea, deturnează obiectul meditaţiei care eşti mai întâi tu însuţi şi propriile tale reacţii. Să te înţelegi, să pătrunzi în tine, să te purifici. Apoi, dacă e cazul, să foloseşti concentrarea asupra *yantrei* reprezentate mai jos, capodoperă de abstracţie vizuală şi, pentru hinduismul tantric, ilustrare a câmpului cosmic în care se înscrie creaţia, de la punctul focal unic la manifestarea generală. Cele nouă triunghiuri sunt reprezentarea diverselor circuite ale conştiinţei noastre care trebuie disciplinate; petalele închipuie fenomenele lumii exterioare iar pătratul câmpul mediului înconjurător (spaţiu-timp) în care se petrece totul. Simbol al Totalităţii, *yantra* poate fi un bun suport de meditaţie.



„Pe măsură ce cureţi o ceapă, găseşti mereu alte foi dar nu ajungi niciodată la un nucleu. Tot astfel, când îţi analizezi Ego-ul, el dispare cu totul. Ceea ce rămâne în ultimă instanţă este *Atma*, pură Conştiinţă absolută" (Ramakrishna).

Obstacolele mentale în calea meditaţiei

Mânia: care vine din ataşamentul sau din dorinţa frustrate, din meschinăria deranjată, din râvnire, din teamă, din gelozie; atunci nu mai eşti stăpân pe tine, ci devii pradă mâniei. Resentimentele, ura, furia, iritarea sunt alte forme ale ei şi dovedesc slăbiciune interioară. Maeştrii hinduşi spun că acela

care a reuşit să-şi stăpânească mânia a parcurs jumătate din drumul către eliberare. Nu e vorba să cădem într-o blândeţe suavă, ci să ştim să rămânem, în toate împrejurările, stăpâni pe noi, detaşaţi şi indulgenţi şi să nu ne risipim energia şi timpul. Aceasta nu exclude luciditatea şi severitatea, dacă sunt necesare.

Defăimarea: care dovedeşte un spirit şi o inimă obtuze şi face multe victime, răspândind o otravă corupătoare, ce-l tulbură pe celălalt. Duplicitatea, viclenia, subterfugiul, perversitatea, gelozia, ignoranţa alcătuiesc tristul cortegiu al clevetirii. Pentru ce îl criticăm ori îl calomniem pe cineva care nu este de faţă, dacă nu din laşitate şi, să spunem cuvântul, din răutate?

Pesimismul: niciodată să nu te laşi pradă mohorelii, gândurilor negre, depresiunilor care fac să revină la suprafaţa mentalului vechile amintiri subconştiente. Asta nu slujeşte la nimic. Să reacţionezi, să practici exerciţii fizice, să te scuturi, să ieşi, să schimbi aerul, să te străduieşti să vezi latura pozitivă a vieţii. Aspectul negativ există în toate; trebuie să lupţi împotriva lui.

Îndoiala: există sau nu Dumnezeu? Sunt oare bun sau rău? Nimic nu progresează în viaţă etc. Hotărârea în fiecare gest cotidian, în fiecare acţiune este esenţială. Ceea ce nu exclude, ba dimpotrivă, reflecţia, care nu înseamnă îndoială, ci cântărirea elementelor. Îndoiala creează neliniştea mentală ce blochează orice progres, în indiferent care domeniu.

Gândurile rele: în timpul meditaţiilor apar toate fantasmele noastre impure. Ce vrea să zică „impur"? Ceea ce se leagă de egoism, de distrugere şi totodată de situaţii care nu există şi care am dori să existe. Să ni le imaginăm este inutil şi nu rezolvă nimic. Meditaţia sporeşte prezenţa acestui aspect al spiritului nostru care este vagabond, agitat, obsedat de sex, lacom de onoruri, de consideraţie, de bani, de o viaţă la care nu poţi ajunge niciodată în realitate şi care ar trebui să-ţi aducă mulţumirea ideală, Lâna de aur. Iluzii...

Visurile: să te ataşezi de visurile cu ochii deschişi şi de visele nocturne este de asemenea inutil; înţelege că nu sunt decât imagini, purtătoare de semnificaţie dar efemere, într-o oglindă goală. Teama — teamă faţă de ce? Faţă de tine în primul rând. Eul îşi creează obiectele propriei frici, apoi cade în angoasa şi timiditatea anihilante. La ce slujeşte să-ţi fie teamă? La nimic. Asta nu va schimba o iotă în desfăşurarea evenimentelor. Adeptul meditaţiei trebuie să fie, ca toţi înţelepţii, un vindecător al devenirii fiinţei, dezvoltând curajul şi viziunea clară asupra situaţiilor. O respiraţie bună este de ajuns pentru a face să dispară teama aceasta, acest blocaj. Pentru a ne convinge, e suficient să încercăm mai multe respiraţii adânci îndată ce apare angoasa.

Forţa vechilor impregnări: Swami Sivananda[1] spune: „Când aspirantul îşi impune o severă disciplină spirituală, când face o intensă *sadhana*, în

[1] *Op. cit.*

vederea eliminării vechilor Impresii subconștiente (*samskare*), acestea se străduiesc să supraviețuiască și atacă de două ori mai puternic. Ele capătă formă și se rostogolesc peste dânsul ca niște blocuri de piatră. Vechile *samskare* de ură, inamiciție, gelozie, sentimentele de rușine, de lipsă a respectului omenesc, a cinstei, de frică etc. îl afectează în forme grave; ele se actualizează imediat ce li se prezintă ocazia. Aspirantul să nu se descurajeze; cu timpul, își vor pierde puterea și în cele din urmă vor muri."

Natura inferioară: sau atașamentul față de Ego. Vrei să te schimbi, să evoluezi sau oare să întărești ceea ce W. Reich numea „armura caracterială"?

Amintirea: ziua de ieri a fost ieri. O experiență printre multe altele. Asta e tot. În timpul meditației, amintirile alcătuiesc impresii mentale parazite.

Iluzia: să crezi că ești una sau alta... Să ai impresia că deții adevărul, singurul valabil. Să nu vezi decât aspectele lucrurilor, decât evenimentele. Să fii legat de „al meu", de „mie". Totul e hărăzit să treacă, să dispară. Să iubești, da, dar pentru altul, nu pentru tine însuți.

Alte obstacole: lenea, indolența, boala (care aproape întotdeauna este o reacție psihosomatică), inerția, instabilitatea, lipsa stăpânirii simțurilor, reaua-voință, descurajarea, intoleranța, prejudecățile, disprețul față de ceea ce nu vine de la tine. Swami Sivananda adaugă și că:

- ambiția și dorința;
- orgoliul moral și intelectual;
- numele și reputația;
- viziunile;
- dorința de a realiza puteri supranormale;
- ipocrizia religioasă;
- mentalul în stare de ațipeală sau exaltare

fac parte dintre cele mai mari obstacole pe calea meditației corecte.

Trezirea *chakrelor*

Se cuvine să vorbim și de o noțiune hinduistă dezvoltată de tantrism, ramură apărută către secolul al XIX-lea d.H. — aceea a *chakrelor*, acești Poli de Energie ce s-ar găsi în corpul nostru și dintre care șapte ar fi esențiali armoniei entității omenești și dezvoltării ei spirituale. Respectivele centre de energie radiantă și deosebită sunt:

– *Muladhara*, Centru-Rădăcină situat în perineul care o închide pe Kundalini adormită. Elementul său este pământul, semnul său este pătratul.

– *Svadisthana* sau *chakra* agreabilă, „Temelie pentru sine însuși", situată la baza organelor sexuale. Elementul ei este apa, semnul este semiluna.

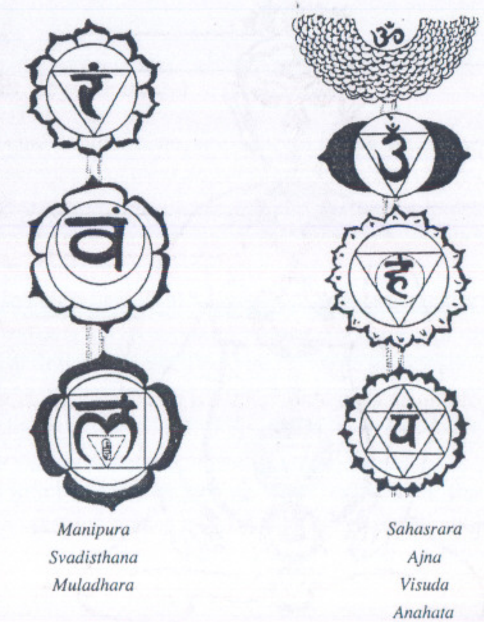
– *Manipura*, lăcaș al Giuvaerului strălucitor, situat la două degete sub buric. Elementul său este focul, semnul îi este triunghiul.

– *Anahata* ori semnul hexagonului, în regiunea inimii, *chakra* Sunetului primordial. Elementul ei este aerul.

– *Visudha*, în spatele gâtlejului, asociată elementului eter, numită *chakra* Purificării și simbolizată de cerc.

– *Ajna*, *chakra*-Comandă, situată între sprâncene, triunghi inversat care guvernează puterea de concentrare, facultățile psihice și cognitive ale spiritului.

– În sfârșit, dincolo de forme și de culori, *chakra Sahasrara*, Lotusul cu o mie de petale, situat la circa patru degete de creștetul capului, Joncțiune între Kundalini (energia terestră) și conștiința în stare pură (energia cosmică), centru al fuziunii tuturor dualităților.



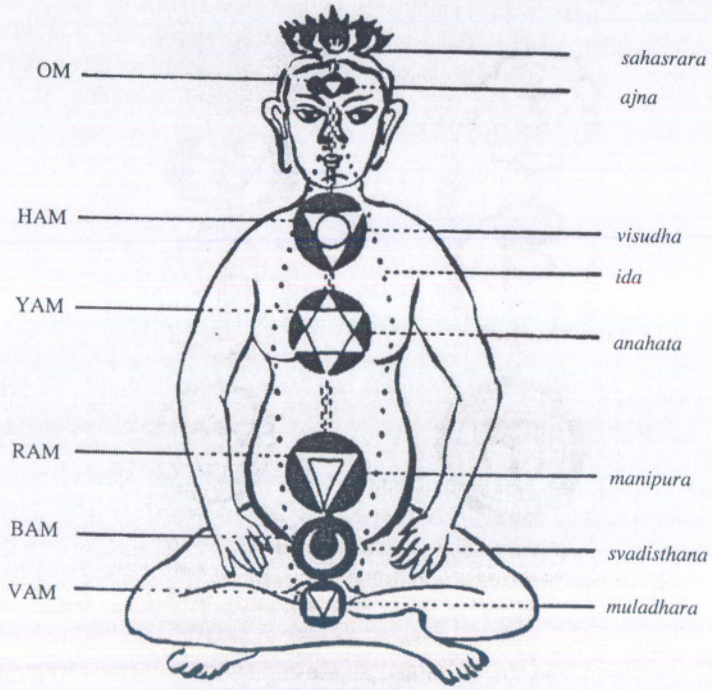
Cele șapte *chakre*

Relația stabilită între *chakre* și glandele endocrine nu e lipsită de interes: *chakrele* ar corespunde glandelor suprarenale, gonadelor, pancreasului, timusului, tiroidei, pituitarei și pinealei. Energia în stare pură care trece astfel prin *chakre* și-ar găsi o expresie fizică și s-ar transforma în aceste locuri, apoi ar fi transmisă corpului prin intermediul sângelui și al nervilor.

Un exercițiu simplu pentru a trezi energia *chakrelor* constă în a repeta silabele-germeni corespunzând fiecăruia dintre ele: începi cu VAM, apoi vin BAM, RAM, YAM, HAM, OM.

Trebuie să modulezi de cinci ori fiece silabă, cu voce gravă și conducând expirația în zona unde se situează *chakra* (vezi ilustrația). Acest exercițiu practicat o dată pe zi te ajută să capeți conștiința entității corp–spirit.

Iată și o altă tehnică, numită *Gayatri Sadhana*, și care constă în stăpânirea pasiunii simțurilor în cele trei *chakre* inferioare: „Râvnirea (*Lobha*) în *Muladhara*, Desfrâul (*Kama*) în *Svadisthana* la rădăcina organelor sexuale și Mânia (*Krodha*) la buric. Aceste trei pasiuni sunt cele mai puternice pentru



punerea în mișcare a simțurilor și reprezintă principalele porți ale Infernului. În același timp, felul în care trebuie să le stăpânim este așezarea lui *Chitta* (Mentalul) peste *Satta* (Existența) lui *Paramatma* (Unul) în aceste *chakre*. *Chitta* trebuie condus în fiecare dintre cele trei centre inferioare și stăpânit; prin respectivul mijloc, pasiunile care își au lăcașul în acești centri sunt stăpânite. Astfel, de fiece dată când Simțurile (*indriya*) îți scapă de sub control, fixează *Chitta* peste *Paramatma* în *chakra* corespunzătoare." Arthur Avalon[1] exprimă asta de o manieră în mai mare măsură conformă turnurii spiritului occidental: „Dacă, spre exemplu, se pune problema să-ți stăpânești mânia, transportă mentalul la buric și meditează acolo asupra existenței Unului suprem (*Paramatma*) în acest centru, nu numai ca suprem în exteriorul corpului și în interiorul corpului, ci și ca incarnat în această regiune anume a corpului; fiindcă ea este manifestarea Lui. Rezultatul este că activitatea pasională a acestui centru va putea fi supusă; fiindcă funcționarea lui este acum pusă de acord cu starea lui *Atma* care îl animă, iar corpul ca și mentalul vor ajunge la pacea lui *Atma* asupra căruia este concentrat Sinele."

Maithuna sau Yoga dragostei

Pe tot subcontinentul indian, simbolul cel mai răspândit, reprodus în zeci milioane de exemplare, rămâne *linga* (falusul) pătrunzând într-o *yoni* (vulvă) ori atârnând deasupra ei. Într-adevăr, hinduiștii au avut întotdeauna un imens respect față de organul creator și de matricea lui, izvoare ale vieții. De aici a decurs o erotică mistică, pe larg reprezentată în statuile templelor precum Kajhurao, în iconografie și în numeroase texte precum epopeea lui Krishna, în care zeul inițiază tinere adoratoare, *gopi*, în dragostea divină, trecând pentru asta prin dragostea ludică pe care dorințele și patimile lor o așteaptă mai întâi de la el. În epopeea lui Krishna[2], unul dintre capitole menționează „căderea celei alese". Într-adevăr, Krishna o favorizează pentru un timp pe una dintre aceste fermecătoare *gopi*:

„El gustă fericirea cu acea *gopi* pe care o adusese cu sine, cu toate că își află în sine însuși fericirea și bucuria, cu toate că rămâne impasibil pentru

---

[1] *La Puissance du serpent*, Dervy Livres.

[2] Vezi traducerea în franceză și comentariile lui Jean Herbert la *Le Yoga de l'Amour*, Albin Michel.

a arăta cât de jos pot coborî amanții (*kamin*), până unde femeile (*stri*) împing depravarea.

Și această *gopi*, socotindu-se atunci cea mai frumoasă dintre toate femeile, își spuse: «S-a lăsat de celelalte *gopi* care îl adoră și pe mine mă iubește Cel Mult Iubit.» Ajungând amândoi într-un anumit loc din pădure, ea îi spuse cu orgoliu lui Keshava (*Krishna*): «Nu mai am putere să merg; du-mă cum vrei.» La aceste cuvinte, Preafericitul îi răspunse mult iubitei: «Urcă pe umerii mei.» Apoi Krishna dispăru, iar soția se lăsă pradă durerii."

Morala poveștii: *gopi* a rămas în lumea dualităților; orgoliul a împiedicat-o să se contopească în divin; ea nu a întrevăzut, în ciuda norocului său, decât aspectul cel mai de jos, material și egoist, al dragostei. Așa încât zeul își reia forma esențială, aceea a vacuității. Dispare.

Hinduismul a știut să proslăvească unirea sexuală în cuplu și în afara lui, cu condiția ca ambii parteneri să nu mai vadă în ei înșiși și în zburdălniciile lor decât jocul energiilor fundamentale, divine în esență; atunci actul dragostei reproduce procesul inițial al creării lumilor, fiindcă principiul masculin se unește cu complementul său, *shakti*, Principiul Feminin. Tantrismul a creat o serie de rituri sexuale, bazate pe acel spirit al unirii mistice a contrariilor, rituri codificate și al căror scop final era, bineînțeles, fuziunea nediferențiată prin trezirea lui Kundalini, străbătând toate *chakrele* de la inferior (lumea materiei) la superior (lumea spirituală), simbolizat de Lotusul cu o mie de petale. Discipolul trebuie așadar „să experimenteze necontenit procesul misterios de omologare și de convergență care se află la baza manifestării cosmice, fiindcă el însuși a devenit un microcosmos și trebuie «să trezească», pentru a căpăta conștiința lor, toate forțele care, la niveluri multiple, creează și resorb universurile[1].

Orice femeie goală incarnează *prakrti*. Ar trebui deci să o privim cu aceeași admirație și aceeași detașare dovedite când examinăm insondabilul secret al Naturii, nemărginita ei capacitate de creație. Nuditatea rituală a oricărei yoghine are o valoare mistică intrinsecă: dacă în fața unei femei goale nu descoperim, în ființa noastră cea mai profundă, aceeași emoție grandioasă pe care o simțim în fața revelării Misterului cosmic, nu mai există rit, e doar un act profan, cu toate consecințele ce se știu (întărire a lanțului karmic etc.). Cea de-a doua etapă constă în transformarea Femeii-*prakrti* în incarnare a lui *shakti*; tovarășa de rit devine o Zeiță, la fel cum yoghinul trebuie să incarneze Zeul."[1]

---

[1] Mircea Eliade, *Le Yoga*, Payot.
[2] *Ibid*.

Numai atunci poate surveni „suprema mare fericire", descoperirea Unității inerente celor două ființe, integrarea principiilor în vacuitatea originară, preexistentă. Aceasta le cere adepților o stăpânire a simțurilor și un mod de a considera voluptatea care sunt foarte departe de plăcerea primitivă.

În *Nayika-Sadhana-Tika* („Comentarii asupra disciplinei spirituale în tovărășia unei femei"), ceremonialul este descris în toate detaliile. El conține opt părți, începând cu *sadhana*, Concentrarea mistică ajutată de formule liturgice; urmează *smarana* („Amintirea, penetrarea între conștiințe"), *aropa* („Atribuirea altor calități obiectului") în care se oferă ceremonial flori lui *nayika* (aceasta începând să se transforme în zeiță); *manana* („A-ți aminti de frumusețea femeii atunci când aceasta lipsește"), ceea ce înseamnă deja o interiorizare a ritualului. În cea de-a cincea etapă, *dhyana* („Meditația mistică"), femeia se așază în stânga cucernicului și este sărutată „în așa fel încât spiritul se inspiră".

Urmează unirea erotică, transfiziologică și transpsihică, în care bărbatul și femeia își încorporează în act condiția divină, care act poate și trebuie să dureze mult timp și să îmbrace toate formele convenabile amanților. Femeia își dăruiește plăcerea către bărbat; care îi dăruiește la rându-i forța, încordată în ea dar nu și emisă. Textele insistă asupra faptului că „acela care a imobilizat Sinele spiritului său prin identitatea cu plăcerea în starea de Înnăscut devine pe loc magician; el nu se teme de bătrânețe și de moarte. Dacă instalăm o închizătoare puternică la poarta intrării respirației și în această întunecime cumplită facem din spirit o lampă, dacă giuvaerul lui *jina* ajunge sus, în cerul suprem, o spune Kanha, intrăm în Nirvana continuând să ne bucurăm de existență".

Numai atunci *samsara* (lumea Fenomenelor, procesul cosmic) și *nivritti* (Golul absolut, oprirea oricărui proces), aceste perechi contrare, aparent contradictorii, antagoniste, sunt unificate, iar adepții pot percepe faptul că natura ultimă a lumii fenomenale este identică celei a lumii metafizice: actul concret nu numai că se contopește cu absolutul, dar există neîncetat în el. Este atinsă starea de nondualitate primordială; viața și moartea se amestecă, așa ca în fiece clipă, dar aici în deplină conștiență.

Această formă de inițiere reclamă și continuă să reclame, de la cei care au meritul și respectul de a o încerca, multă concentrare, atenție față de celălalt și dragoste față de ființa omenească; chiar dacă asemenea eforturi nu sunt totdeauna încununate de succes, contează în primul rând parcurgerea drumului, conștiința actului dragostei glorificat astfel. Revelațiile vor apărea pas cu pas, și fiecare gest erotic va căpăta un înțeles nou, o bogăție nemaiîntâlnită.

Puterea lui Kundalini

Multe rituri însoțesc aceste practici, dintre care unele surprinzătoare, cum ar fi înghițirea amestecului de spermă și sânge menstrual cules din „focul vulvei", ceea ce înseamnă „să bei esența (sucul) perechii Shiva–Shakti". În caz de ejaculare, trebuia de asemenea ca partenerii să culeagă sperma amestecată cu secrețiile vaginale și să-și îmbibe reciproc cu ea, folosindu-se de degete, fruntea și alte părți ale corpului (în special cele ale *chakrelor*), rostind rugăciuni la adresa divinităților (energii-forțe) ce sălășluiesc aici. Contează în toate acestea întotdeauna spiritul actului, care este cucernicia.

Kundalini, șarpele de energie ce se ridică prin *chakre*, nu ar fi altceva decât armonizarea progresivă, între acestea, a tuturor centrilor, pornindu-se de la trezirea *chakrei*-rădăcină și de la progresia căldurii ei nu doar către exterior, ca în cazul încingerii produse de coitul urmat de ejaculare, ci și în interior (prin tentativa de neejaculare), iradiind astfel toți centrii motori, senzitivi, emotivi, cognitivi și spirituali. Panditul R. Ananta Shastri[1] traduce astfel faptul acesta:

„Când spun că volumul sau intensitatea puterii repliate pot fi afectate (dar nu și structura și echilibrul lor relativ), nu înțeleg negarea principiului conservării energiei în ceea ce îl privește pe Kundalini, care e personificarea oricărei energii. Este vorba pur și simplu de conversia energiei statice (potențiale) în energie dinamică (cinetică), o conversie parțială, suma rămânând constantă. Întrucât luăm aici în considerare cantități infinite, nu se poate aștepta o expresie fizică exactă a acestui principiu. De aceea yoghinul nu face decât să o trezească, niciodată el nu creează *shakti*."

Să trezești energia cosmică în tine și în celălalt ar trebui să fie întotdeauna țelul actului de dragoste, al acestei fericiri.

Să iubești, să cunoști, să acționezi

În afară de yoga fizică (Hatha- și Raja-yoga), deosebim și alte trei căi:
- Bhakti (Devoțiune, dragoste) yoga;
- Jnana (Cunoaștere, intelect) yoga;
- Karma (Acțiune, destin) yoga.

[1] Citat de A. Avalon, *op. cit.*

Aceste trei căi complementare îi permit fiecăruia să aleagă, conform propriilor caracteristici, drumul care în profunzime îi convine mai mult. Dar, de exemplu, *Bhagavad-Gita* consideră Yoga ca fiind unirea de nedespărțit a acestor căi care nu sunt decât aspecte ale întregului. Aspecte asupra cărora ființa pune accentul în conformitate cu psihologia ei și tendințele ei proprii, dar care toate trebuie să conducă la eliberare, la purificare, la contopire.

1. *Cei ce sunt călăuziți de sentiment* pot alege Bhakti-yoga, cale a dragostei pentru Dumnezeu, într-o dorință pe care o proiectezi asupra întregului Univers, în toate manifestările lui. Adori persoana divină sub unul dintre aspectele ei (Vishnu, Shiva, Krishna, Devi...) fiindcă „Ființa este Unul, dar Numele lui diferă...". „La fel cum popoare diferite dau nume diferite aceleiași ape (*apă, water, vari, acqua, pani*), tot astfel unica *Satchitananda* (Ființă, Conștiință, Beatitudine) este invocată de către unii sub numele de Dumnezeu, de către alții sub numele de Allah, de Hari sau de Brahman...", spunea Ramakrishna, sfântul din Dakshineswar, care el însuși era un cucernic al marii zeițe Kali, Mama divină, unul dintre aspectele lui Brahman cel Absolut. Iată mesajul de iubire al acestei *bhakti*, așa cum li-l propunea el discipolilor:

„Vrei să fii îngust și parțial?... Eu am dorința arzătoare de a-l adora pe Stăpân în atâtea feluri în câte pot; și totuși dorința din inima mea nu este niciodată domolită. Simt dorința să-l ador cu ofrande de flori și de fructe, să-i repet în singurătate numele cel sfânt, să meditez asupra lui, să-i cânt imnurile, să dansez bucuria Stăpânului... Aceia care cred că Dumnezeu nu are nici o formă vor ajunge la el la fel de bine ca și aceia care cred că el are formă. Singurele două lucruri necesare sunt credința și lepădarea de sine.

Nu săvârșiți decât fapte aflate în limitele gândurilor și visurilor voastre purificate. Nu căutați să vă măguliți cu lucrări gigantice, îndepliniți îndatoriri la fel de mărunte ca și abandonul vostru de sine către Dumnezeu. Dar pe măsură ce renunțarea și puritatea voastră vor crește — și lucrurile sufletului cresc foarte repede — ele își vor croi drum prin lumea materială și-și vor iradia binele asupra altor oameni, tot astfel cum Gangele care și-a săpat albia prin stâncile tari ale munților Himalaya udă cu binefacerea lui mii de leghe."[1]

Bhakti-yoga le este deschisă tuturor, nu are nevoie de altă calificare decât legea ce încearcă să se unească cu Principiul: „O, Doamne, Tu ești eu însumi, spiritul meu e mireasma Ta, suflurile mele vitale slujitorii Tăi, corpul meu templu pentru Tine", cânta Shankara.

[1] Vezi *L'enseignement de Ramakrishna*, Albin Michel.

2. *Aceia care sunt călăuziți de intelect* pornesc pe calea cunoașterii: Jnana-yoga. Este drumul diferențierii prin spirit, care trebuie să deosebească cele trei grade ale realității:

– realitate a aparenței;
– realitate empirică;
– realitate absolută.

Practicantul de Jnana-yoga trebuie să ducă pentru asta o viață în care predomină:

– detașarea;
– calmul spiritului;
– stăpânirea de sine;
– puterea de rezistență;
– concentrarea stabilă a spiritului;
– credința în Eliberarea finală.

Aceste „șase comori" îi sunt călăuze pe drumul cunoașterii și îi vor îngădui să anihileze falsa percepție pe care o poate avea despre el însuși, să facă diferența între spectator și spectacol și, încetul cu încetul, să vadă dezvăluindu-i-se adevărata identitate: „*Tat twam Asi*: tu ești Asta." Obiectul — subiectul — căutării tale se găsește în tine însuți.

Vivekananda[1], care a făcut cunoscute în Occident concepțiile filosofice ale Indiei la sfârșitul secolului trecut, era jnanin:

„*Vedanta* nu recunoaște păcatul, nu recunoaște decât eroarea. Cea mai mare greșeală, ne spune ea, este să declari că suntem niște creaturi vrednice de milă, că suntem lipsiți de putere, că nu putem face cutare sau cutare lucru. De fiece dată când gândești astfel mai țintuiești, ca să spun așa, câte o ghiulea de lanțul cu care ești legat, îți acoperi sufletul cu un nou strat de hipnoză. Prin urmare, oricine crede că e slab se înșală, oricine crede că e impur se înșală și aruncă în lume un gând rău. Totdeauna trebuie să-ți amintești de următoarele: *Vedanta* nu încearcă în nici un fel să împace viața actuală, viața asta hipnotizată, viața asta falsă pe care ne-am asumat-o cu idealul; viața falsă trebuie să dispară, iar viața reală care continuă să existe trebuie să se manifeste, trebuie să apară și să strălucească. Nici un om nu devine din ce în ce mai pur; este vorba doar de o manifestare mai mult sau mai puțin completă. Vălul cade și puritatea originară a sufletului începe să se manifeste. Totul se găsește deja în noi: puritate nesfârșită, libertate, dragoste și puteri fără margini."

---

[1] Discipol al lui Ramakrishna, autor printre altele al cărții *Jnana-Yoga*, Albin Michel.

3. *Aceia care sunt călăuziți de acțiune* pornesc pe drumul doctrinei Karma-yoga, yoga a lucrărilor. Jean Herbert, care o practica de zeci de ani și difuza în Occident, cu mult înainte de război, texte fundamentale și cărți ale marilor maeștri, în chiar această colecție „Spiritualités vivantes", și totodată ne-a împărtășit profunda sa experiență prin intermediul propriilor lui cărți, ne amintește învățătura din *Bhagavad-Gita*:

1. Îi este cu neputință omului să stea fără să acționeze.
2. Deci omul nu trebuie să-și propună drept scop lipsa de acțiune.
3. Anumite acțiuni au un caracter obligatoriu.
4. Nu trebuie să dorești fructele acțiunii.
5. Nu trebuie să manifești atașament față de acțiune.
6. Nu trebuie să te consideri autorul acțiunii.
7. Acțiunea astfel săvârșită nu-și înlănțuie autorul.
8. În secundar, Karma-yoga înseamnă abilitate în lucrări.

Într-adevăr, „în această lume este imposibil să nu acționezi fie și o singură clipă" (Krishna). „Nimeni nu poate evita munca" (Ramakrishna), „chiar dacă omul este nemișcat și în aparență inactiv, organele lui interne, mentalul și intelectul sunt totdeauna active; încetarea completă a oricărei acțiuni este un lucru imposibil" (Swami Ramdas). „Munca făcută ca o *sadhana* (Practică Spirituală) este un mijloc puternic" (Sri Aurobindo). „Nu abținându-se de la muncă se bucură omul de inactivitate, nici renunțând la ea nu ajunge la perfecțiune... acțiunea este superioară inacțiunii" (Krishna).

Karma-yoga, această Yoga a vieții de zi cu zi, respectă în fiecare ființă natura acesteia: trebuie să fii în conformitate cu natura ta și să urmezi propria ta lege de acțiune „care valorează mai mult decât legea altcuiva" (*Bhagavad-Gita*). Fiecare ființă este diferită și, conform expresiei lui Victor Hugo, „solitară dar solidară". Karma-yoga îi oferă acțiunii personale locul ce i se cuvine în lume. Dar scopul său fiind eliberarea, această Yoga preconizează neatașamentul față de roadele acțiunii, care trebuie făcută în deplină conștiință, fără a depinde de nimic și de nimeni, având „ca singur mobil apărarea lumilor". Dispariția Eului se regăsește deci în egalitate și în mărinimie, în libertate și dăruirea acțiunii tale către lume, către omenire, către Dumnezeu. Practicantul de Karma-yoga, aidoma unui cavaler al sufletului, „nu are speranțe personale, își ține spiritul și ființa perfect sub control, s-a lepădat de orice simț al posesivității..., satisfăcut cu ce se nimerește...., trecând dincolo de dualități, nu mai este înlănțuit nici măcar atunci când acționează" (*Bhagavad-Gita*). Blândul Ramdas spunea chiar: „Fără Karma-yoga, Jnana- și Bhakti-yoga, nu sunt decât egoism glorificat spiritual". Glasul lui Karma-yoga pornește dinăuntru și duce spre în afară.

Puterile fără putere

În afară de Hatha-yoga pe care o cunoaștem în Occident, acea gimnastică extraordinară, și de niște exerciții despre care am vorbit, Yoga așa cum a formulat-o Patanjali, cu multiplele forme de postúri, de *asane* complicate, de purificări, de mortificări ale cărnii, le este oarecum accesibilă doar acelora, puțini, ce vor să-și dedice viața unei dezlănțuite căutări în sine a divinului. Dar, așa cum am văzut, niște metode mai simple, precum aceea practicată de Ramdas, pot absolut la fel de bine să le slujească celor ce vor să se detașeze de bunurile vieții. Iar Jnana-, Karma-yoga dau un sens vieții cotidiene. Simplitatea este regula oricărei meditații corecte asupra ta însuți. Vivekananda spunea: „Luați seama! Dintre aceia care cultivă religia ca emoție ostentativă, 80% devin netrebnici și 15% nebuni." Iar în India ca și aiurea, pentru câțiva adevărați religioși care renunță la viața mireană, câți oameni slabi nu sunt, câți leneși, câți dezaxați, pentru care lipsa responsabilității sociale și a familiei înseamnă libertate! O libertate egoistă: „Ideea unui Ego individual este ca și cum, după ce ai pus deoparte puțină apă din Gange, ai numi acea cantitate separată propriul tău Gange" (Ramakrishna). Meditația nu este căutarea, cum s-a crezut prea adeseori, de puteri, de stări supranormale și extraordinare. Sau, atunci, devine șamanism, magie, fachirism. Nu că prin meditație nu s-ar dezvolta toate puterile latente în om. Dimpotrivă, voința, memoria, concentrarea, telepatia, rapiditatea de acțiune, intuiția, plus potențialitățile noastre particulare se ascut și cresc. Faptul că ființa omenească se află abia la începutul evoluției sale posibile este un lucru sigur, dacă specia ei nu va fi distrusă ori redusă numeric în următoarele decenii. Dar natura evoluează în ritmul ei, nu slujește la nimic să vrei s-o forțezi. Buddha, despre care vom vorbi mai departe, înțelesese bine acest lucru, și și-a trăit iluminarea folosind o postură simplă, ajutat numai de răbdare. Pe când căutarea puterii nu aduce decât nefericire și deziluzie: atunci ne visăm viața, în loc să o realizăm. Și, asupra acestui subiect, doresc tare mult să închei capitolul de față prin câteva extrase dintr-o lungă conversație pe care am avut-o cu Arnaud Desjardins — după opinia mea unul dintre occidentalii care au înțeles cel mai bine tradiția orientală, indiană îndeosebi. Astăzi, la rândul său, el predă ceea ce i-a fost transmis.

Să dobândești noi puteri? O amăgire.

„Sunt puteri la care foarte repede, îndată ce ai pornit pe o cale veritabilă, renunți fiindcă îți dai seama că reprezintă obstacole înșirate pe drum și înșelătorii. Dar înțeleg la fel de bine că, atunci când te simți pierdut, suferind mai mult sau mai puțin de un complex de inferioritate, pălmuit de viață,

incapabil să obții ceea ce dorești, negăsindu-ți locul sub soare, plin de insatisfacții, nefericit în dragoste, și pot adăuga aici tot ce mai vrei, visezi să capeți cât ai bate din palme o putere care ți-ar îngădui să devii un bărbat așa cum ne-o promit anumite sloganuri publicitare, sau o femeie foarte admirată, cu un magnetism personal: cineva care reușește, căruia îi reușește totul. Amăgire și minciună pe de-a-ntregul, fiindcă de fiece dată când am reușit cu anumite exerciții să dobândim anumite puteri, ajungem, după câtva timp, într-o nouă situație, mai grea, care pune toate puterile cu pricina sub semnul întrebării și care ne arată că rămâne întotdeauna un teren sau un plan unde nu avem nici o putere, de nici un fel; și atunci ne găsim iarăși, sufocându-ne, într-o nouă situație dificilă a existenței. A fi mort sau a fi viu. A fi orb sau a vedea, a dormi sau a fi treaz. Pentru acela care vede, lumea nu mai e incoerentă, oricum ar fi ea; iar pentru acela care nu vede, până și lumea cel mai bine organizată rămâne expresia unui somn, a unei orbiri. Și trecem pe lângă esența existenței. Dar până la urmă am văzut — stând pe lângă anumiți înțelepți hinduși, tibetani și chiar musulmani, mai ales în Afganistan, nu după o singură călătorie de câteva săptămâni, ci după mai multe călătorii de mai multe luni, uneori de câte un an, când am trăit seara și dimineața în atmosfera acelor *ashram*-uri sau a acelor mânăstiri tibetane — în spatele formelor lesne accesibile nouă și care ne emoționează imediat, o seninătate, o armonie, o frumusețe, o muzică, niște gesturi, un calm, ceva ce nicicând nu mi-am putut imagina sau n-am putut bănui altădată, fiindcă nimic nu mă pregătise pentru asta; deci nimic nu i-a pregătit nici pe toți ceilalți, care sunt ca și mine aici în Franța."

Această fericire la care aspirăm

„Un adevăr, o realitate, atât de diferite de tot ceea ce știm, de tot ceea ce cunoaștem, de tot ceea ce credem, încât mereu ne vine să le punem la îndoială. Trebuie să ne vârâm nasul în toate astea la nesfârșit pentru ca falsa noastră viziune asupra lucrurilor, agitația mentalului nostru să nu ne mai acopere experiențele și să nu ne mai adâncească din nou în somn după câteva clipe de trezire. Există cu adevărat o înțelepciune, există cu adevărat o cale ce duce la înțelepciunea aceasta. Cuvintele «Eliberare», «Nirvana», acel cuvânt «guru», toate cuvintele astea au un înțeles, dar atât de îndepărtat de noi! Însă noi le folosim, le coborâm la nivelul nostru, ca fetițele de zece sau unsprezece ani care ar discuta între ele de sexualitate, de orgasm, de «a face dragoste», fără să aibă nici cea mai mică idee despre ce este vorba

și fiind convinse, cu bună-credință, că știu ce spun. Și noi ne aflăm într-o situație la fel de falsă și de infantilă. Atunci care este răspunsul: mă aflu aici doar ca să decepționez și să spun că e cu neputință? Nu — ca să exprim anumite adevăruri ce nu depind de mine și pe care nu fac decât să le constat. Ce este posibil pentru noi? Să fim adevărați. În primul rând să vrem, mai mult decât orice, adevărul. Nu «am găsit un guru», dacă n-am găsit un guru. «Mă aflu pe Cale», dacă nu ne aflăm pe Cale. «Sunt un discipol», dacă nu suntem încă discipoli. Numai minciuna sau somnul par mai ușoare. Când de fapt este o înșelătorie fiindcă în asta constă faptul că trăim, veșnic, în pierdere de echilibru. Fără încetare, echilibru pierdut, echilibru regăsit, echilibru pierdut, echilibru regăsit. Pentru a încerca orbește să fim fericiți.

Dar dacă am dori să știm adevărul, acest adevăr este aici, în noi, fie că vrem sau nu; însă pe primul plan e minciuna, contradicția, necunoașterea de sine. Opoziția dintre suprafață și adâncime. Omul nu se cunoaște, nu știe nici măcar cât de tare nu se cunoaște. E ceva fantastic și înfricoșător. Și dacă vrem acest adevăr, dacă vedem legile, dacă ne dăm seama că nu putem nega legile respective, le putem face să acționeze în folosul nostru ca în cazul științei, atunci vom ajunge și noi, nu ezit s-o spun, la niște rezultate; adică: mai multă unire, mai multă conștiință în sensul de «conștient» și nu de conștiinciozitate, dar și, indirect, în sensul de conștiinciozitate; mai multă pace, seninătate, mai multă armonie între viața noastră interioară și viața noastră exterioară, fiindcă la suprafață am vrea un lucru, în vreme ce inconștient vrem un altul. Ceea ce ne condamnă la suferință. Și rezultatul acestei științe a adevărului este întotdeauna acea pace sau acea seninătate sau acea fericire la care toată lumea aspiră."

Știința înțelepciunii

„Oare tradiția indiană este o știință?"

„Eu spun că da, este o știință, fiindcă se întemeiază pe cunoașterea faptelor reale și nu imaginare, aș spune chiar că este știința cea mai înaltă, fiindcă ne privește în modul cel mai direct. Orice știință a fost făcută de om; în principiu ea este făcută pentru om; ei bine, știința cea mai importantă pentru om rămâne știința care duce la cunoașterea de sine și la prefacerea de sine. Este o știință particulară, fiindcă noi îi suntem în același timp subiectul și obiectul și pe de altă parte ea ne transformă pe măsură ce o dobândim. Se poate perfect de bine imagina că persoana răspunzătoare în primul rând de succesul experiențelor americane pe Lună — nu știu cine

este — în ciuda întregii sale științe nu s-a schimbat absolut deloc, adică se supune acelorași spaime, acelorași egoisme, acelorași obsesii, acelorași anxietăți, acelorași agresivități, în timp ce acela care a dobândit această cunoaștere, nu numai cunoaștere a omului în general, ci cunoaștere de sine însuși, a fost prin forța împrejurărilor schimbat și transformat de această cunoaștere. Toți hindușii îți vor spune: «Cunoaștem ceea ce suntem». Acela care îl cunoaște pe Brahman poate totul, acela care cunoaște cuvântul Brahman poate totul în domeniul cuvintelor. Cunoaștem ceea ce suntem.

Așadar, spun că este vorba de o știință fiindcă ea se bazează pe fapte, pe legile creației sau ale manifestării. Nu le întoarce spatele niciodată, ține seama de tot, tot ceea ce constituie Universul și ceea ce se află înăuntrul ființei omenești. Dar este o știință ce are o particularitate, și anume că nu progresează pentru că nu trebuie să progreseze. Cărțile științifice apărute cu abia douăzeci de ani în urmă sunt azi în întregime demodate iar noi suntem tot timpul obligați să facem reciclări. Aici însă nu există nici o reciclare necesară. Este vorba de cunoașterea a ceea ce nu se schimbă, a ceea ce este veșnic în om; esența Universului nu s-a schimbat niciodată. Energia fundamentală care alcătuiește Universul continuă să fie aceeași.

Omul nu vede infraroșiile, nici ultravioletele și nu aude decât anumite sunete. Noi nu trăim, nu percepem, sub forma noastră omenească, decât o foarte mică parte din realitatea totală, cu excepția cazului că suntem profund transformați prin diversele forme ale sistemului Yoga. Această știință era adevărată acum o mie de ani, două mii de ani, trei mii de ani; nu se demodează. Ceea ce un maestru, un înțelept din *Upanișade* le preda discipolilor lui acum trei mii de ani și ceea ce un maestru veritabil le predă veritabililor lui discipoli astăzi este exact același lucru. Pe acest plan nu s-a produs nici o schimbare. Știința e totală, completă, duce la un drum al cunoașterii de sine, cunoașterea de sine prin cercetare de sine.

Această cunoaștere de sine este o cunoaștere din ce în ce mai profundă, până la atingerea unor niveluri ale noastre înșine pe care nici măcar nu le bănuim. Trecem de la aparențe sau de la suprafață la adâncime. Înțelegem unica viață universală ce se exprimă prin intermediul nostru și unde teritorii imense se deschid înaintea omului, teritorii de care e inutil să le vorbești celor care încă nu au făcut experiența, fiindcă până într-atât așa ceva nu corespunde cu ceea ce cunoaștem, încât tot ce putem face e să-i aducem la nivelul experiențelor noastre deja cunoscute. În consecință, să le deformăm. Așadar orice om are nostalgia acestui punct de sosire, adică a acestei perfecțiuni. Speră să o găsească prin orice mijloace. Arta, dragostea, violența. Totul. Ceva care i-ar da impresia că-și rupe legăturile, că trăiește în largul



lui, că trăiește mai bine, că duce o viață din ce în ce mai bogată, din ce în ce mai înfloritoare...

Dar ceea ce îi poate cu adevărat satisface nevoile, presentimentul că există în noi o perfecțiune, este chiar acel lucru deja cunoscut odinioară din diferite învățături și din diferite tradiții și care azi este, dimpotrivă, pierdut. Deci orice om are cu adevărat în el impresia confuză a scopului final, deși eu spun că nu și-l poate reprezenta absolut deloc; aspiră însă la el, fiindcă orice om refuză această condiție limitată, supusă suferinței și îndoielii, și încearcă stângaci să-i scape. Și în același timp scopul final este la început foarte departe, pentru că e foarte aproape... El există de pe acum, dacă vrei, dar suntem despărțiți de tot soiul de emoții, de concepții, idei, certitudini, spaime, dorințe, lăcomii stocate în noi sau în inconștientul nostru; și avem impresia că toată această îngrămădire e inepuizabilă, asemeni faimoaselor grajduri ale lui Augias. Și totuși se dovedește posibil să o străpungem, să ne lepădăm de ea, să ne dezgolim și să ajungem la adevărul unic, universal și etern din adâncurile noastre cele mai ascunse...

Să ne realizăm în timpul vieții.

Într-o bună zi, în India, un înțelept ce va fi numit Buddha și a cărui față plină de seninătate va deveni un exemplu universal, va face să crească pe pământul învățăturilor Yoga floarea înțelepciunii.

DE MEDITAT

Ideea de superioritate și de inferioritate vine din ignoranță, și asta în indiferent ce domeniu... Armonia, pacea și libertatea nu pot lua naștere decât din realizarea unității interioare a oricărei vieți, ca și din expresia exterioară a însăși acestei vieți.

Swami Ramdas

Viziunea asupra lui Dumnezeu nu înseamnă nimic altceva decât să-i realizăm și să-i simțim prezența în noi înșine și pretutindeni în jurul nostru, fiindcă Dumnezeu este întreg penetrând Spiritul, impregnând tot Universul. Lumile manifestate nu sunt diferite de el, fiindcă sunt doar propria sa expresie, în termeni de nume și de formă.

Swami Ramdas

Să-ți ridici mișcările inferioare până ajung în plină lumină a conștiinței, pentru a le cunoaște și a te ocupa de ele, este un procedeu inevitabil; căci fără așa ceva nici o schimbare nu poate fi făcută. Dar asta nu poate reuși cu adevărat decât dacă o lumină și o forță superioară îi sunt suficiente lucrării pentru a depăși, mai mult sau mai puțin repede, forma tendinței oferite prefacerii.

Sri Aurobindo

Adoptă mijloacele convenabile scopului pe care încerci să-l atingi. Nu vei obține unt dacă vei răguși strigând: „Există unt în lapte." Dacă vrei să faci unt, trebuie mai întâi să culegi smântâna de pe lapte și să o bați bine. Numai în felul acesta vei obține unt.

Ramakrishna

Prostul care repetă fără încetare „Sunt înrobit", până la urmă așa va și ajunge într-o bună zi. Și nefericitul care spune într-una „Sunt un păcătos, sunt un păcătos", până la urmă asta va și deveni.

Ramakrishna

Riturile aduc purificarea spiritului și nu perceperea Realității. Manifestarea adevărului este pricinuită de diferențiere și absolut deloc de către zece milioane de rituri.

Shankara

Fără atașament față de ea, săvârșește întotdeauna lucrarea ce trebuie făcută; fiindcă omul ajunge la Cel Preaînalt săvârșind lucrarea fără să se lege de ea.

Bhagavad-Gita

Lumină a luminilor
Nu știm decât că Aceasta este dincolo de tenebre
Fiind în același timp Cunoașterea,
Obiectul cunoașterii
Și drumul ce duce într-acolo:
Aceasta sălășluiește în inima Universului.

Bhagavad-Gita

Dacă mă întrebați sub ce formă a Stăpânului să meditați, vă voi spune să o adoptați pe aceea pe care o veți vrea, dar să știți că aceste forme nu sunt decât Unul.

Ramakrishna



BUDDHA ȘI PRECEPTELE LUI

În secolul al VI-lea î.H., un înțelept, Çakyamuni, mai cunoscut sub numele de Buddha, Cel Trezit[1], a ctitorit pe baza experienței sale mistice una dintre cele mai puternice religii ale lumii. Legenda spune că, născut dintr-un clan aristocratic, a trăit, până la vârsta de douăzeci și nouă de ani, o viață lipsită de griji; dar într-o zi a avut revelația suferinței de pe lume și și-a dat seama că tristețea, bolile, bătrânețea, moartea sunt soarta comună a omenirii. Întâlnirea cu un ascet, un brahman, i-a adus revelația asupra posibilității unei căutări interioare care deschide, poate, o poartă către dezrobirea de sub orice durere. În timpul nopții, și-a părăsit palatul, „abandonând domiciliul pentru o viață fără domiciliu", și-a schimbat veșmintele cu niște zdrențe cusute laolaltă și vopsite în ocru, și-a tăiat părul și a luat toiagul de pelerin. Ani în șir și-a petrecut ascultând mai mulți maeștri, a învățat diverse tehnici yoghine, săptămâni întregi și-a mortificat trupul și a postit. Dar nimic din toate acestea nu i-a adus eliberarea scontată. Cu trupul epuizat de supliciile pe care și le impune, hotărăște să se așeze sub un smochin, în poziția de lotus, pe o pernă din frunze, și să nu se mai miște din acel loc până nu ajunge la iluminare, chiar de-ar fi să moară. Într-o noapte, sub acel copac numit după aceea „al lui Bodhi" (știința-rădăcină), spiritul lui și corpul au cunoscut, într-o sublimă intuiție, alfa și omega ale Universului, ciclul nașterilor și al

---

[1] Va fi numit și Siddharta (Cel care și-a atins scopul) și Gautama (Cel mai bun dintre bovidee, cu referire la vacă, sacră în India). Despre viața lui și locurile unde a trăit, vezi *Randonée sur les pas du Bouddha* la Editura Retz.

morților, existențele sale trecute, complexitatea Misterului cosmic, crearea lumilor; el descoperă că materia este alcătuită din vid, că timpul este infinit dar ciclurile există; vede moartea zămislind viața la fel cum întunericul zămislește lumina și viceversa. Îi apar domnia naturii și legile ei, ca și fuga omului de ființa lui adevărată: căutând onoruri și plăceri, el nu face decât să se năpustească spre suferințe și creează *karma*, destin care îl înlănțuie.

Timp de șapte săptămâni, se scrie, cel ce tocmai devenise Buddha a rămas astfel în meditație, cu trupul și mentalul domolite, perfect fixate. La capătul celor patruzeci și nouă de zile, hotărăște să transmită omenirii ceea ce descoperise. Va începe să-și propovăduiască extraordinara învățătură în Parcul Gazelelor, aproape de Benares, unde discipolii dau năvală, din ce în ce mai numeroși. Mai multe zeci de ani de peregrinări și de instruiri vor conduce la constituirea unei puternice comunități religioase (*sangha*) în jurul său, al acestui exemplu viu și al acestui mesaj de libertate care încă și azi își păstrează prospețimea originară.

Medicina aceasta a ființei se întemeiază pe o doctrină și pe o practică al căror prim enunț este *Sarvam durkham*, care de obicei se traduce prin „Totul este durere“, dar care înseamnă mai exact că în adâncul a toate domnesc neliniștea și instabilitatea, decepția și iluzia. În cele din urmă, dorința este totdeauna dezamăgită, chiar când se poate îndeplini, fericirea ca și plăcerea nu durează decât o clipă, totul trece, totul se schimbă, nu te poți bizui pe nici o permanență, pe nimic. Ființele omenești visează întotdeauna să-și fixeze viața într-un cocon iluzoriu de siguranță și de egoism, dar de fapt fantasmele lor așază un văl în fața realității. De la naștere și până la moarte, existența trece ca un vis, din nevoie în nevoie, în căutarea unei fericiri absolute care se sustrage întotdeauna; setea de a dăinui este de nepotolit și inutilă, fiindcă moartea se află totdeauna la capătul drumului. Dar atunci Buddha ne învață că putem rupe cercul vicios al alienării și al orbirii. Și pentru asta mai întâi trebuie să ne schimbăm conduita prin echitatea acțiunilor noastre; aceasta prin discernământ (*prajna*), ce duce la rectificarea punctelor noastre de vedere egoiste și a concepțiilor noastre limitate; de asemenea prin moralitate, care cere cuvinte, acțiuni și mijloace de existență corecte; în sfârșit, prin concentrare sau disciplină mentală ce presupune eforturi, atenție și memorie adecvate și putere de reculegere. Prin aceste opt reguli de viață, putem să terminăm cu înlănțuirea fără capăt a cauzelor și efectelor, să întrerupem *karma* nefastă, să ne eliberăm de lanțurile destinului egoist. Această înțelepciune, la îndemâna absolut oricui, întemeiază doctrina budistă. Fără vreo cosmologie la origine, fără vreun zeu îndepărtat care trebuie venerat: natura lui Buddha se găsește în fiecine, nouă ne revine

să o realizăm. Aici și acum, fiindcă orice clipă, dacă e trăită din plin, închide în sine eternitatea.

> „Când aceasta este, aceea este;
> Aceasta apărând, aceea apare;
> Când aceasta nu este, aceea nu este;
> Aceasta încetând, aceea încetează“.

Dar ființa omenească se lasă înlănțuită de o serie de factori succesivi, fiecare condiționându-l pe celălalt: ignoranța naște tendințele care duc la concepția asupra conștiinței ce sfredelește o entitate psihosomatică, mentalul ei și cele cinci simțuri; compus ce face posibil contactul cu lumea și obiectele acesteia, cu afectivitatea și deci setea de obiecte, de simțuri și de idei; sete care ea însăși duce la dorința de dobândire și la alcătuirea Ego-ului. Toate acestea creează devenirea, nașterea, vârstele și moartea.

Ca să limpezim viziunea asupra acestei realități și să știm să mergem pe calea abolirii egoismului și a suferinței, nu sunt de ajuns legămintele pioase: trebuie să le adăugăm fapte, practici. Buddha a elaborat deci un sistem precis și strict de respectare a normelor religioase, conducând la purificarea corpului, a impresiilor și a atașamentelor, a mentalului, acest cal nebun, și la descoperirea Ego-ului nostru, acest Eu iluzoriu fabricat din tot felul de bucăți, sursă a tuturor nefericirilor și care ascunde claritatea Eului nostru profund.

Postura Celui Trezit

Buddha și-a găsit revelația cu ajutorul unei postúri care de fapt este aceea a sistemului Raja-yoga: picioarele încrucișate în formă de lotus, spatele drept, într-o nemișcare îndelung susținută; atunci se debarasa, cu vigilență, de ideile de dorință, de relele înclinații ale mentalului, de bucurie, de tristețe. Astfel spiritul devenea „concentrat, purificat, reformat, liber de impurități, liber de păcate, maleabil și potrivit pentru a fi lucrat, ferm și fără nehotărâri“.

„Ce este, o, călugări, călugărul care, examinând corpul, în corpul său sălășluiește? În lumea pământeană, o, călugări, un călugăr ajuns în pădure, la poalele unui copac sau într-un loc pustiu, se așază jos îndoindu-și și încrucișându-și picioarele, ținându-și corpul foarte drept, fixându-și atenția asupra a ceea ce se găsește în fața lui. Cu atenție, el expiră; cu atenție, el inspiră. Când expiră lung, el cunoaște astfel: «Expir lung»; când inspiră lung el cunoaște astfel: «Inspir lung»; când expiră scurt, el cunoaște astfel: «Expir





scurt»; când inspiră scurt, el cunoaște astfel: «Inspir scurt»[1]. Simțindu-și astfel întregul corp, el se exersează gândind: «Voi expira» sau: «Voi inspira», liniștindu-și alcătuirea corporală. Astfel, examinându-și corpul pe dinăuntru, el sălășluiește; examinându-și corpul pe dinafară, el sălășluiește; examinând legea originii, în corpul său el sălășluiește; examinând legea declinului, în corpul său el sălășluiește; examinând legea originii declinului, în corpul său el sălășluiește. În plus, atenție la acest gând: «Există un corp» i se prezintă ca o simplă noțiune, ca o simplă reminiscență; nesprijinindu-se de nimic, el sălășluiește și nu se atașează de nimic din această lume. Acesta e, o, călugări, călugărul care, examinând corpul, în corpul său sălășluiește..."

Exercițiu de aplicare a atenției la corp

„În plus, după aceasta, o, călugări, acest călugăr acționează cu deplină conștiință, fie că înaintează sau dă înapoi, fie că privește înaintea lui sau în urma lui, că-și întinde sau își strânge membrele, că-și poartă toga, bolul sau mantia, că mănâncă sau bea, că mestecă sau gustă, că merge, stă în picioare sau șade, că doarme sau veghează, că vorbește sau e tăcut. Astfel, examinându-și corpul pe dinăuntru... (*ca mai sus*)..., el nu se atașează de nimic din această lume. Acesta este, o, călugări, călugărul care, examinându-și corpul, în corpul său sălășluiește.

[1] De fapt, este vorba despre exercițiul pregătitor numit „Atenție asupra expirațiilor și a inspirațiilor".

În plus, după asta, o, călugări, acest călugăr examinează acest corp mărginit de piele de la tălpi și până la vârful părului și plin de ingrediente diverse și impure, gândind acestea: «Există în acest corp plete, fire de păr, unghii, dinți, o piele, carne, tendoane, oase, măduvă osoasă, doi rinichi, o inimă, un ficat, doi plămâni, o splină, o pleură, intestine, un stomac, excremente, fiere, flegmă, puroi, sânge, sudoare, grăsime, lacrimi, salivă, mucus nazal, sinovie, urină.» La fel, o, călugări, precum un om perspicace, desfăcând un sac plin cu grăunțe diferite, adică de orez, de bob, de linte, de susan și vărsându-le pe acestea le examinează gândind: «Iată orez, iată bob, iată linte, iată susan», tot astfel, într-adevăr, o, călugări, acest călugăr examinează corpul mărginit de piele... Astfel, examinând corpul pe dinăuntru... (*ca mai sus*)..., el nu se atașează de nimic din această lume. Acesta este, o, călugări, călugărul care, examinând corpul, în corpul său sălășluiește.

În plus, după aceasta, o, călugări, acest călugăr examinează corpul așa cum se găsește, așa cum se aranjează, conform elementelor lui, gândind: «Există într-un corp un element teluric, un element apos, un element foc, un element aerian.». La fel, o, călugări, precum un măcelar îndemânatic sau un îndemânatic ucenic de măcelar, tăind o vacă și împărțind-o în bucăți, într-o mare răspântie se așază, tot astfel, într-adevăr, o, călugări, acest călugăr examinează acest corp așa cum se găsește, așa cum se aranjează, conform elementelor lui, gândind: «Există în acest corp un element teluric, un element apos, un element foc, un element aerian.» Astfel, examinând corpul pe dinăuntru... (*ca mai sus*)..., el nu se atașează de nimic din această lume. Acesta este, o, călugări, călugărul care, examinând corpul, în corpul său sălășluiește."

Meditație asupra carcasei

„În plus, după aceasta, o, călugări, acest călugăr, ca și cum ar vedea un cadavru aruncat într-o groapă comună, mort de o zi sau mort de două zile sau mort de trei zile, umflat, învinețit, începând să se descompună, vorbește astfel despre corpul său: «Într-adevăr, acest corp este supus aceleiași legi, aceluiași destin, nu îl va ocoli.» Astfel, examinând... (*ca mai sus*)..., în corpul său sălășluiește. În plus, după aceasta, o călugări, acest călugăr, ca și cum ar vedea un cadavru aruncat într-o groapă comună, mâncat de corbi, de șoimi, de vulturi, de câini, de șacali, de tot felul de animale, va vorbi astfel de corpul său: «Într-adevăr, acest corp este supus aceleiași legi, aceluiași destin, nu îl va ocoli.» Astfel, examinând... (*ca mai sus*)..., în corpul său sălășluiește.

În plus, după aceasta, o, călugări, acest călugăr, ca și cum ar vedea un cadavru aruncat într-o groapă comună, scheletul său, de care atârnă încă niște cărnuri însângerate, fiind legat de tendoane..., oasele lui, ale căror legături au dispărut, risipite în toate direcțiile, oasele mâinilor într-una, oasele tălpilor într-alta, oasele gambelor iarăși într-alta, oasele coapselor de o parte, oasele bazinului de alta, oasele spatelui iarăși de alta, cutia craniană mai încolo, acest călugăr vorbește astfel de corpul lui: «Într-adevăr, acest corp este supus aceleiași legi, aceluiași destin, nu îl va ocoli.» Astfel, examinând ... (*ca mai sus*)..., în corpul său sălășluiește. În plus, după aceasta, o, călugări, acest călugăr, ca și cum ar vedea un cadavru aruncat într-o groapă comună, oasele lui albe ca o cochilie:.., oasele lui îngrămădite după mai bine de un an..., oasele lui putrezite și ajunse pulbere, acest călugăr vorbește astfel de corpul lui: «Într-adevăr, acest corp este supus aceleiași legi, aceluiași destin, nu îl va ocoli.»

Astfel, examinând corpul pe dinăuntru, în corpul său el sălășluiește; examinând corpul pe dinafară, în corpul său el sălășluiește; examinând corpul pe dinăuntru și pe dinafară, în corpul său el sălășluiește; examinând legea originii, în corpul său el sălășluiește; examinând legea declinului, în corpul său el sălășluiește; examinând legea originii declinului, în corpul său el sălășluiește. În plus, atenție la acest gând: «Există un corp» i se prezintă ca o simplă noțiune, ca o simplă reminiscență; nesprijinindu-se de nimic, el nu se atașează de nimic din această lume. Acesta este, o, călugări, călugărul care, examinând corpul, în corpul său sălășluiește" (*Majjhimanikaya, Satipatthanasutta*).

Reflexul imaginii

Călugării din comunitate utilizau și o formă de meditație pe bază de vizualizare:

„Se construia într-un ungher solitar, la adăpost de orice eventuală incomodare, o platformă circulară de argilă perfect netezită, cel mai bine de culoare roșu-deschis. În lipsă de așa ceva, se putea folosi o băltoacă de apă, un cerc de foc — poate un rug privit printr-o deschizătură rotundă — sau orice alt obiect analog. Unii indivizi, excepțional dotați, nu aveau nevoie de asemenea pregătiri: de exemplu, în locul rotundului de argilă, un câmp obișnuit le era de ajuns. Te așezai deci în fața obiectului în cauză și îl examinai când cu ochii deschiși, când cu ei închiși, până ce vedeai în fața ta o imagine la fel de clară, indiferent dacă ochii erau deschiși sau închiși. Când cel ce meditează devenea astfel stăpân pe reflexul interior, pleca din

locul acela, se ducea în chilia lui și-și continua contemplarea. În locul reflexului originar ce reproducea fidel obiectul, cu toate imperfecțiunile lui întâmplătoare, intra atunci în scenă copia reflexului comparabil cu impresiunea produsă, peste un sidef lustruit sau o oglindă, de discul lunii ieșind din nori sau niște păsări albe tăind noaptea întunecată, și totuși fără culori, nici formă. În starea aceasta — care trecea drept accesibilă unui număr restrâns de adepți —, spiritul se simțea debarasat de toate obstacolele și capabil să se ridice până la un grad superior al meditației."[1]



Singur în grotă

Trăind înconjurați de o natură luxuriantă, călugării, în afara ședințelor colective de meditație, dintre care cea mai importantă avea loc vara, găseau o plăcere în a se reculege, într-o postură strictă, în singurătatea pădurilor și a munților, cum atestă textul acesta:

„Când în fața mea, când în spatele meu, privirea mea nu mai zărește pe nimeni, firește că este agreabil să rămân singur în pădure. Haidem! Vreau să mă duc în singurătate, în pădurea pe care o laudă Buddha: acolo îi e bine să fie călugărului solitar care aspiră la perfecțiune. Singuratic, sigur de scopul meu, grabnic vreau să intru în pădurea încântătoare, deliciu al cucernicilor luptători, loc de popas al elefanților plini de râvnă. În pădurea Sita, cea înflorită, într-o răcoroasă peșteră din munți, vreau să-mi îmbăiez corpul și să umblu singur. Singur, fără însoțitor, în pădurea întinsă și fermecătoare... Când îmi voi fi atins scopul? Când voi fi liber de păcate?... Atunci când pe cer norii de furtună bat tobele, când torentele ploii umplu drumurile de aer

---

[1] Vezi *Le Bouddha*, de Odenbourg, Alcan.



și când călugărul, într-o văgăună a muntelui, se abandonează meditației, nu, nu poate exista bucurie mai înaltă. Pe malul râurilor împodobite cu flori și pe care le încununează ghirlanda pestriță a pădurilor, el șade jos, vesel, cufundat în meditație; nu poate exista bucurie mai înaltă."[1]

Cele trei concentrări

Se recurgea și la multe alte meditații; le vom găsi în diversele forme de budism. Numitorul lor comun rămâne meditația.

„Preafericitul le spuse călugărilor: «Sunt trei concentrări. Care sunt cele trei concentrări? Concentrarea vacuității, concentrarea lui fără-semn, concentrarea lui fără-scop.»

Ce numim concentrare a vacuității? Aceea în care examinăm vacuitatea, vedem toate lucrurile ca fiind în întregime vide, aceasta este ceea ce numim concentrarea vacuității.

Ce numim concentrarea lui fără-semn? Aceea în care examinăm fără-semnul, vedem toate lucrurile ca fiind în întregime lipsite de aparențe și invizibile, aceasta este ceea ce nimim concentrarea lui fără-semn.

Ce nimim concentrarea lui fără-scop? Aceea în care examinăm fără-scopul, vedem toate lucrurile ca fiind în întregime nedemne de a fi avute în vedere și cercetate, aceasta este ceea ce numim concentrarea lui fără-scop.

[1] *Theragatha*, st. 522 și urm., 537 și urm.

Călugărul care nu ajunge la aceste trei concentrări rămâne mult timp în lumea transmigrațiilor, nu se poate trezi de unul singur. Iată de ce, o călugări, căutați mijloacele care vă vor îngădui să dobândiți cele trei concentrări; astfel, o, călugări, exersați" (*Ekottaraagama*, ediția lui Taisho Issaikyo, nr. 125).



Buddha a murit la vârsta de optzeci de ani, mereu pe drumuri; acest rătăcitor divin a lăsat un mesaj de compasiune și de înțelepciune neegalat de nici un altul; postura sa fără cusur, chipul său senin, reprodus de mii de sculptori și de ilustratori, păstrează imaginea unui om exemplar, pe deplin realizat. Călugărilor lui, să amintim asta, le mai spune, cu câteva luni înainte de a intra în Nirvana și de a aboli în el voința care îl înlănțuia de viață: „Fiți-vă vouă înșivă propria făclie și propria salvare..."

DE MEDITAT – CUVINTE ALE LUI BUDDHA

Prin tine însuți, într-adevăr, este făcut răul. Prin tine însuți ești dezonorat. Prin tine însuți este evitat răul. Prin tine însuți, într-adevăr, ești purificat. Puritatea și impuritatea sunt personale, nimeni nu-l poate purifica pe altul.

Lucrurile sunt precedate de spirit, dominate de spirit, constituite de spirit. Dacă vorbim sau acționăm cu un spirit corupt, atunci durerea ne urmează cum urmează roata copita unui bou de povară. Dacă vorbim și acționăm cu un spirit senin, atunci fericirea ne urmează ca umbra care nu ne părăsește.

Nici respectarea nudității, nici șuvițele de păr, nici noroiul cu care își unge corpul, nici postul, nici culcarea pe pământul gol, nici praful și murdăria ce-l acoperă, nici prosternarea nu-l purifică pe un muritor care nu și-a depășit îndoielile.

Prin efort, prin vigilență, prin disciplină, prin stăpânire de sine cel înțelept își creează o insulă pe care inundațiile nu o acoperă.

Dintre acela care în bătălie a învins o mie de mii de oameni și acela care s-a învins pe sine însuși, cel din urmă este învingătorul cel mai mare.

Treptat, puțin câte puțin, în fiecare clipă, cel înțelept, aidoma bijutierului cu cele ale argintului, face să dispară propriile-i pete.

Purtat de dorință săvârșești răul
Purtat de mânie săvârșești răul
Purtat de ignoranță săvârșești răul
Purtat de frică săvârșești răul.

Mai bun decât o mie de cuvinte lipsite de înțeles este un singur cuvânt chibzuit, ce poate aduce liniștea în acela care îl ascultă.

Acela care, după ce a fost delăsător, devine vigilent luminează pământul precum luna ieșind din nori.

Lumea este oarbă. Rari sunt aceia care văd. Spiritul e anevoie de stăpânit și nestatornic. El fuge încotro vrea. Este bine să-l domini. Spiritul îmblânzit asigură fericirea.

Pe cel ale cărui simțuri sunt în repaus, ca niște cai bine struniți de acela ce-i mână, pe cel ce s-a lepădat de orice orgoliu, pe cel eliberat de orice impuritate, pe cel ce astfel este împlinit zeii înșiși îl pizmuiesc.

MEDITAȚII TAOISTE

Către secolul al VI-lea î.H., a apărut în China o operă de cinci mii de ideograme: „Învățătura Căii și a Virtuții sale"; *Tao te King*, care avea să marcheze profund spiritualitatea chineză și să devină una dintre cele mai mari cărți de învățătură ale literaturii mondiale, asemeni Bibliei sau Coranului. Nu se știe aproape nimic despre autorul ei, Lao zi, Bătrânul maestru; acest personaj legendar n-a lăsat după sine decât cuvinte scânteietoare de înțelepciune și menționarea de către alții a situațiilor în care ar fi fost amestecat. Contemporanii lui Confucius și mai cu seamă Zhuang zi, care împărtășesc cu el cinstea de a fi cei mai mari filosofi chinezi, îl aduc adesea în scenă sub numele de Lao tan, în mici fabule unde replicile lui biciuitoare sunt tot atâtea sfaturi pentru trezirea la viață, la viața adevărată. Calea.

Întreagă lucrarea sa întemeiază pe conceptul de Tao, neformatul, nenumitul, constanta veșnică, indistinctă, care ar fi energia fundamentală subîntinzând Universul și mișcarea lui: „Tao nu intervine, nu face nimic, dar nu există nimic pe care el să nu-l facă." Un alt mod de a defini necunoscutul care se află în noi și misterul vieții și al morții. Este „Strămoșul a zece mii de ființe" și a orice: „La un mister se adaugă un alt mister și aceasta este poarta minunilor."

Tao, inaccesibil, necunoscut și totuși atât apropiat, este rădăcina lumii, rădăcina cerului și a pământului:

„Indicibil! Neobosit!
În el se află imagini...



în el se află ființe...
în el se află esențe..."

Tao este originea eternă, izvorul constant al oricărei creații, al oricărui fenomen. Este cuiul care fixează roata, suflul foalelor la fierărie, golul dintr-un vas ori dintr-o casă, care le îngăduie să existe și să fie folosite ca atare. Imperceptibil și universal prezent, Tao nu este „nici cuvânt, nici tăcere". *Yin* și *yang*, aspectele feminin și masculin, nocturn și luminos, greu și ușor, umed și uscat, toate lucrurile vin de la el și sunt intim amestecate cu dânsul. Nopțile și zilele se succed și alcătuiesc timpul. Pământul și cerul se amestecă și alcătuiesc spațiul.

Această noțiune a lui Tao exprimă, într-adevăr, suflul care permite viața și totodată echilibrul cibernetic care întemeiază existența materiei. Dar și legea contrariilor, vremelnicia universală, irealitatea care scaldă realitatea însăși și dezordinea inerentă oricărei ordini. Tao este ansamblul mișcării cosmice, o unitate ce nu poate fi percepută în mod conștient de către o ființă obișnuită.

„Totul este paradox. Realul este o țepușă care îl stimulează fără încetare pe om, fiindcă răspunde exigenței lui absolut fundamentale. Între om și Univers există o conivență, o înțelegere secretă, ca între Tao și cele zece mii de ființe. Astfel încât omul însuși este un paradox: «Fiecare are concepția lui despre frumos, și pe asta se sprijină urâțenia. Fiecare are concepția lui despre bine, și pe asta se sprijină răul.

Yeu (există) și *vu* (nu există) se generează mutual. Anevoiosul și lesnicviosul se realizează reciproc. Lungul și scurtul se măsoară unul pe altul...»

Tot astfel, continuă Zhuang zi, «aceasta este totodată aceea sau același este totodată celălalt... Fiecare are *da*-ul și *nu*-ul lui; poartă opozițiile lui, propriile-i aspecte contrare ale realității».

Cum să le reduci? Înțeleptul izbutește «rămânând în axa lui Tao», deci devenind el însuși pivotul, rădăcina, originea comună a tuturor evenimentelor. Fiind el însuși în același timp actor și oglindă a tot ceea ce se petrece în jurul lui."[1]

Vorbind de înțeleptul care ajunge la realizarea intimă a lui Tao, Lie zi[2] spune: „Formele și lucrurile se manifestă față de acela care nu este legat de ființa lui proprie. În mișcările lui, el este ca apa; în odihna lui, el este ca

[1] M. Bergeron, în *Encyclopedie des mystiques orientales*, Seghers.
[2] *Le Vrai Classique du vide parfait*, Gallimard.

o oglindă și în răspunsurile lui este ca ecoul. Iată de ce Tao este imaginea fidelă a lucrurilor: lucrurile i se opun lui Tao, Tao nu li se opune lucrurilor."

Religie a spontaneității, taoismul primitiv luptă împotriva tuturor simulărilor, iluziilor create de societate, artificiilor care împodobesc Ego-ul și-l împiedică să descopere veritabilul Eu; însă respingându-le, arătând vanitatea majorității comportamentelor omenești, înțelepciunea taoistă acceptă aceste fenomene care țin de lume și deci de realitate. Ea propovăduiește echilibrul în purtarea oamenilor și în cea socială, justa cale de mijloc care știe să urmeze cursul firesc al lucrurilor. Fiindcă dacă nu urmăm cursul firesc, mai devreme sau mai târziu apar accidentul, ruptura. Unui monarh care îl întreba cum să-și conducă regatul, Zhuang zi i-a răspuns că mai întâi trebuie să învețe să se conducă pe sine însuși și că restul va curge mai apoi din abundență: iată în esență conținutul mesajului taoist către fiecare ființă omenească. Fiindcă totul ar fi perfect în Univers dacă omul nu ar arunca dezordine în bunul mers al lucrurilor, stânjenind ciclurile naturale și ritmurile creației Cerului și Pământului.

El, cea de-a treia Putere, singura ființă conștientă, este investit cu o responsabilitate fără seamăn, pe care și-o asumă prost: în loc să urmeze calea cosmică a lui Tao, se pervertește și creează nenorocire în el și în jurul lui. Această filosofie nu putea decât să-i seducă pe chinezi, a căror viață a fost totdeauna pusă în pericol, supusă capriciilor unei naturi imprevizibile, unde foametea și inundațiile abundau, și acelora ale unor prinți importanți și literați care îi guvernau și nu vedeau în ei decât „poporul" bun oricând de corvoadă și nu indivizii. Taoismul, în ceea ce-l privește, propunea o consolare personală și s-a instalat repede ca o religie a mântuirii: scrierile lui Lao zi și ale lui Zhuang zi și-au păstrat strălucirea metafizică și valoarea de exemplu dar, din secolul al II-lea î.H., s-a elaborat, pornindu-se de la aceste rădăcini, o mistică populară. O cosmogonie întreagă s-a stabilit în jurul miturilor privindu-i pe Nemuritori, șederea lor paradisiacă, băuturile și tehnicile de Viață Lungă. Pentru discipolii lui Lao zi nu exista nici o îndoială că acela care izbutea să devină una cu Tao, după ce armonizase toate energiile și toate suflurile din el, nu mai putea muri, devenea aerian și mergea să-i întâlnească, într-o ședere preafericită, pe aceia care, înaintea lui, știuseră să zburde pe la originea lucrurilor și a ființelor. Prin alchimia spirituală, corpul se transmuta în spirit pur. Din corpul muritor năvălea un germene de nemurire, un fetus divin, eterat.

Zhuang Tao Ling, în secolul al II-lea d.H., a devenit adevăratul fondator al religiei taoiste cu riturile ei, cu tehnicile, rețetele, ceremoniile ei. Multiple secte s-au grefat la acest trunchi: atunci taoismul a început să-și piardă

prospețimea, a intrat în rolul de opiu pentru popor, urmând în asta procesul oricărei religii instituite, și a ajuns adesea în contradicție cu mesajul originar al întemeietorilor, așa cum s-au petrecut totdeauna lucrurile în istorie. Pentru a oferi un exemplu, să cităm din *Ling Piao*, Giuvaerul Magic, text sacru din secolul al II-lea d.H., unde se spune:

„Unul este Tao...
Unul nu rezidă în corpul omului."

Formulă care merge în contracurent față de opinia lui Zhuang zi, care afirma că-l vede pe Tao pretutindeni, în natură, în cer, în toate fenomenele, în „furnică, bucata de olan, gunoiul de grajd...". Religia oficială creează o îndepărtată lume de dincolo, pe care trebuie să o respecți asemeni puterii pământești. În vreme ce veritabilii înțelepți găsesc adevărul în viața însăși; mărturie stă acest dialog între Jo al Mării de Nord și Patriarhul Fluviului:

„– Cerul se află în interior.
Omul în exterior.
Virtutea lui Tao locuiește în cer.
Cine cunoaște acțiunea unui «om ceresc»
Știe că ea se înrădăcinează în cer...
Poate atunci să înainteze, să se retragă ori să se desfășoare..
El «se întoarce» întotdeauna la realitatea ultimă.

– Ce este cerul? Ce este omul? întreabă atunci Patriarhul Fluviului.

– Boii, caii au copite, acesta este «cerul», răspunse Jo al Mării de Nord. O zăbală în gura cailor, un inel în nasul boilor, acesta este omul."

Și convorbirea se încheie cu fraza, mai mult decât oricând actuală, a lui Jo: „Nu distrugeți cerul prin om."

Să ne oprim acum asupra câtorva tehnici lăsate moștenire de către taoiști cu scopul de a „hrăni principiul vital, Corpul", *yangxing*, și a „hrăni Spiritul", *yangshen*.

„Tratatul asupra extazului care constă în a te așeza" (*Zuowang lun*) spune: „Tao avându-și forța perfectă, schimbă corpul și spiritul. Corpul este pătruns de Tao și devine una cu spiritul; acela ale cărui corp și spirit nu fac decât una este numit «om divin». Așadar, natura spiritului este vidă și sublimată; substanța lui nu se distruge prin transformare, adică nu moare. Corpul fiind întru totul asemănător spiritului, nu există nici viață, nici moarte; în taină, corpul este aidoma spiritului. În aparență, spiritul este aidoma corpului.

Corpul unic se risipește și devine toate fenomenele; fenomenele se confundă și devin corpul unic.

Adeptul a devenit atunci una cu Tao, poate funcționa în toate lucrurile."

Practica taoistă comporta un ansamblu de acțiuni permițând buna circulație a Suflului și a Esenței: regimuri dietetice (în care trebuia să te abții de la cereale), opt forme de respirație, gimnastică, masaje diferite ce se amestecau cu rugăciuni, meditații, ceremonii, rituri magice și tehnici sexuale. Vom vorbi aici despre exercițiile de punere în ordine a corpului, despre respirație și despre acțiunea sexului.

Un exercițiu de gimnastică taoistă

Pentru a desface nodurile corpului și a înlătura obstrucțiile în calea bunei circulații a răsuflării, taoiștii foloseau diverse metode de gimnastică, dintre care le-am ales pe acelea ale lui Zhoughi, practicabile și astăzi, chiar și numai cu scopul de a ne păstra sănătatea:

1) Pentru a aduna zeii (energiile), strânge din dinți și freacă-i între ei de 36 de ori. Cuprinde-ți capul cu ambele mâini, cu palmele așezate pe urechi și bate darabana pe partea din spate a craniului, cu toate degetele, de 24 de ori.

2) Mișcă-ți vertebrele cervicale (Coloana cerească) la dreapta și la stânga, de câte 24 de ori în fiecare sens — evident, întorcându-ți capul și ceafa.

3) Culege-ți saliva din stânga și din dreapta gurii cu ajutorul limbii. Simte-ți gura plină de salivă. Apoi bate darabana cu degetele pe toată partea din spate a craniului. Înghite saliva. Adună din nou salivă. Bate darabana pe craniu. Înghite. Repetă totul de 36 de ori.

4) Masează-ți puternic rinichii cu amândouă mâinile, de sus în jos și de jos în sus, de 36 de ori. Dar o poți face și mult mai mult, fără nici o contraindicație, pentru a obține minunate efecte energetice.

5) Rotește succesiv fiecare braț, ca pe o manivelă de troliu în jurul axului său, de câte 36 de ori.

6) Rotește-ți amândouă brațele împreună, de 36 de ori.

7) Cu ambele mâini unite deasupra capului, ca și cum ai vrea să sprijini cerul, expiră Suflul (*he*) de cinci ori, cât mai adânc posibil. Freacă-ți apoi creștetul capului de 3 ori sau de 9 ori.

8) Cu ambele palme îndoite ca niște cârlige, prinde-ți tălpile picioarelor de 12 ori la rând. Apoi odihnește-ți tălpile și așază-te în postura de meditație.

Aceste exerciții trebuie efectuate zilnic, la miezul nopții sau măcar o dată între miezul nopții și amiază. În tot intervalul se respiră pe nas. Tradiția taoistă spune că dacă sunt bine executate pot să îndepărteze boala, demonii răi și să-ți îngăduie a lupta împotriva frigului și a căldurii. Ideal este să le execuți înainte de practicarea meditației. Aceasta trebuie să aibă loc mai înainte ca



ziua să înceapă cu adevărat, adică între ridicarea din pat și micul dejun. Pentru aceste practici este necesară o cameră bine aerisită și cât se poate de silențioasă.

Exercițiul menționat aici este de fapt unul destul de simplu, dar maeștrii taoiști aveau multe altele, dintre care unele, spuneau ei, îți îngăduie să intri în foc fără să te arzi ori să mergi pe apă fără să te îneci. Aceste metode ce comportă multe tehnici ale respirației sunt, evident, periculos de practicat fără un maestru și nici nu se pune problema să vorbim despre ele aici.

Poziția de meditație

Pentru meditație, taoiștii foloseau fie postura în lotus ori semilotus, fie postura culcat. Pentru a o adopta pe cea din urmă, adeptul taoist se culca pe rogojină, pe partea dreaptă, cu picioarele îndoite și corpul înălțat pe o pernă rotundă așezată la subsuoară, pe care se sprijinea brațul pentru a susține capul. Brațul stâng se odihnea pe coapsă, cu palma strânsă în jurul genunchiului. Această poziție este tradițional chinezească.

Oricare ar fi poziția folosită, este recomandabil să contempli extremitatea nasului sau un punct aflat în fața ta, pe sol, la circa un metru, ca să-ți fixezi atenția și să eviți orice reverie cu ochii închiși.

Spiritul e fixat pe ceea ce taoiștii numeau „centrul galben", adică punctul situat între sprâncene — asta ca să-i îngădui luminii să se difuzeze înăuntrul corpului și să-l purifice, spuneau ei. Buzele trebuie să fie lipite, gura nu trebuie să vorbească, nici să râdă; respirația să fie liniștită și adâncă. Nasul să nu mai simtă nici un miros, urechea să nu dea atenție lucrurilor exterioare. concentrația trebuie îndreptată în întregime spre interior. Gândurile să nu mai alerge spre afară. „Adevăratele gânduri sunt durabile, spune Lao zi în *Secretul Florii de Aur*. Dacă gândurile sunt durabile, sământa este durabilă; dacă sământa este durabilă, energia este durabilă; dacă energia este durabilă, spiritul este durabil. Spiritul este gândirea, gândirea este inima, inima este focul, focul este pilula de aur. Când contemplăm astfel interiorul, minunile deschiderii și închiderii porților cerului sunt inepuizabile. Dar dacă nu ne ritmăm respirația, nu putem realiza ritmurile cele mai profunde."

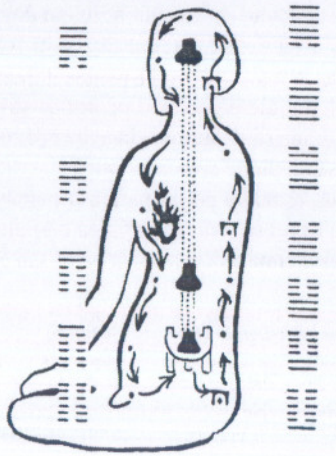
Respirația ritmată

După taoiști, Universul însuși a ieșit din haos atunci când nouă sufluri distincte s-au diferențiat, au alcătuit nouă forțe creatoare, nouă „divinități" care au zămislit alte forțe; luminosul și întunecatul s-au despărțit atunci iar pulsația lui *yin–yang* a început să ritmeze noua realitate. Aceste nouă sufluri le regăsim în însuși corpul nostru, ca și pretutindeni în natură. Și armonizarea lor în noi ne poate îngădui să ducem o viață lungă și sănătoasă și mai ales să ne deschidem la Tao al lucrurilor.

Cei 36 000 de zei sau energii ale corpului sunt, astfel, fără încetare treziți prin energia răsuflării, energie pe care cel ce meditează o poate conduce în orice ungher al corpului dacă e nevoie, de pildă, în cazul vreunei boli.

Inspirația este *yin*, expirația *yang*; amândouă trebuie să fie lente, subtile (nezgomotoase) și adânci. Aerul să fie trimis până în abdomen, sub buric, în „Oceanul Suflului".

Taoiștii divizau corpul în trei secțiuni, în care situau trei regiuni capitale: capul, pieptul, pântecele. Aceste zone erau numite „Câmpuri de Cinabru" (*Tantien*), cu referire la un mitic elixir al nemuririi, al cărui component esențial era cinabrul. Prima regiune, superioară, Palatul Nirvanei, se află în creier. Cea de-a doua, Palatul Purpuriu, se află lângă inimă (plex solar) iar cea de-a treia, Câmpul inferior de Cinabru, se află la trei degete deasupra buricului; este esențial ca respirația să se rotească prin aceste trei zone și mai ales să ajungă la câmpul inferior, acel Ocean al Suflului (*gihai*), unde se metamorfozează în energie pură. Dar pentru asta trebuie, după o practică îndelungată, trecut un „prag". Adepții taoiști știau să facă atunci ceea ce ei numeau „suflul embrionar": își țineau respirația vreme de trei, cinci, șapte, nouă, douăsprezece respirații normale și dirijau mental energia prin diverse



pasaje în interiorul corpului întreg, până la vârful degetelor. Puteau astfel să se vindece, să dobândească unele puteri ori să cunoască experiențe mistice. Dar nu vom sfătui pe nimeni să încerce asemenea exerciții secrete, bazate odinioară pe o simbolistică și o știință scrupuloase ale ființei și care, practicate fără metodă, ar risca astăzi să declanșeze doar asfixie și leșinuri. Există alte mijloace, mai simple, pentru a ajunge la aceste rezultate.

Iată de exemplu o metodă menționată de marele sinolog Henri Maspero[1] și extrasă dintr-o carte din secolul al VIII-lea d.H., *Culegere din cărți noi și vechi despre absorbția suflului*. După el, este vorba de formularea cea mai exactă pe care a întâlnit-o în cursul cercetărilor sale.

În toate rețetele de folosire a suflului trebuie mai întâi să facem gimnastica la dreapta și la stânga, pentru ca oasele și articulațiile să se deschidă și să comunice, pentru ca nervii *jin* să fie moi iar corpul relaxat. După aceea te așezi, cu trupul în poziția corectă, și expiri și inspiri de trei ori, ca să nu existe noduri de obstrucție; îți liniștești gândirea și uiți de corp pentru ca suflul să fie inspirat calm. După un timp, scuipi mai întâi, foarte încetișor, pe gură, Suflul Impur *duqi* și aspiri pe nas Suflul Pur *qingqi*. Toate acestea de șase sau șapte ori. Este ceea ce se cheamă „Armonizarea suflurilor" (*tiaoqi*).

O dată armonizarea suflurilor realizată, gura și nasul fiind amândouă închise și absolut goale, răsuflarea să umple atunci gura; bate apoi toba[2] în gură de cincisprezece ori; dacă o faci mai mult, va fi și mai bine; înghite suflul ca și cum ai înghiți o mare gură de apă și fă-l să intre în pântece; concentrează-ți din toată inima atenția (asupra suflului care circulă) până în Oceanul Suflului și rămâi acolo multă vreme. După câtva timp, înghite din nou conform procedeului de mai sus și luând doar măsura (de câte ori o vei face) ca pântecul să fie săturat, dar fără să-ți fixezi un număr limitat de ori. După asta golește inima[3] și umple pântecul. Închide gura, masează-ți cu mâna cele două laturi ale pântecului pentru ca suflul să se scurgă și să treacă; și lasă ca respirația să-ți pătrundă încetișor de tot în nas, fără a respira grosolan, de teamă să nu pierzi armonia. După aceasta, corpul fiind culcat, într-o poziție corectă, așază-te pe un pat cu o pernă; perna trebuie să fie pusă în așa fel, încât capul să stea la înălțimea corpului; ține ambele palme închise strâns. Întinde palmele deschise, la patru sau cinci degete depărtare

---

[1] Vezi *Le Taoïsme et les Religions chinoises*, Gallimard.

[2] „A bate toba (cerească)" este termenul tehnic folosit pentru a desemna actul „scrâșnitului din dinți", de fapt freacă dinții, strângând maxilarele.

[3] „A goli inima (*xuxin*) nu reprezintă un act fiziologic..., a o goli înseamnă a alunga orice gând referitor la «lucruri», adică la lumea exterioară." Inima semnifică și conștiința, spiritul.

de corp; și ambele picioare de asemenea la o distanță de patru sau cinci degete unul de altul. După aceea respiră pe nas; cu gura și nasul închise amândouă, pentru ca inima să se concentreze asupra suflului și să-l facă să circule prin tot corpul. Este ceea ce se cheamă „A face suflul să circule" (*yunqi*). Dacă ești bolnav, inima concentrându-se asupra suflului, aplic-o la locul bolnav. Dacă suflul este rapid (Gâfâială), *ji*, să fie slobozit pe nas într-un curent de aer foarte fin pentru a face să comunice respirația, fără ca gura să se deschidă, și să se aștepte ca respirația suflului să fie egală; apoi să se țină din nou închis, conform procedeului de mai sus. Mișcă-ți degetele de la picioare, degetele de la mâini, oasele și articulațiile; ia ca măsură momentul când iese transpirația. Este ceea ce se cheamă Penetrația Suflului (*qitong*).

Atunci, încetișor, corpul fiind culcat, îndoaie-ți amândouă picioarele și coboară-le pe pământ pe partea stângă timp de zece respirații, apoi pe partea dreaptă, tot timp de zece respirații. Este ceea ce se cheamă „Repararea Diminuării" (*bu sun*).

Conformându-te acestor procedee, după o lună, în timp ce mergi sau stai în picioare (nemișcat), șezi ori stai culcat, când pântecul este gol, bate toba și înghite suflul fără limită de timp, ca și cum ai mânca. După ce ai servit o Masă de Vid *kongfan* dintr-una sau două înghițituri, adaugă-i apă, pe care o înghiți și o faci să coboare; este ceea ce se cheamă „A spăla cele cinci viscere" (*xiwuzang*). Apoi încălzește-ți și clătește-ți gura cu apă limpede, golește-ți inima și umple pântecul, astfel încât viscerele și receptaculii să-și aibă frunzulițele dilatate, înghite suflul pentru ca toate cele cinci viscere să nu oprească suflul celor cinci arome.

Acestea fiind realizate, trebuie pe urmă să scuipi pe gură suflul impur și să aspiri pe nas suflul pur, fără a număra de câte ori; trebuie să-l arunci în întregime. Dacă lași să-ți scape pe dinapoi un suflu murdar, începe să bați toba și să amesteci o gură de salivă, adaug-o suflului pentru a-l completa. Dacă mănânci sau dacă bei ceai în felul obișnuit, apar sufluri exterioare care intră; când au rămas o clipă în gură, închide gura; și când gura este închisă, suflurile exterioare care au intrat aici ies prin nas. Or, suflul care intră în nas este suflu pur; trebuie așadar să mănânci totdeauna cu gura închisă, pentru a nu exista suflu care să intre în gură, fiindcă dacă intră este suflu mortal.

De fiece dată când oamenii vorbesc, suflul dinăuntrul gurii iese și trebuie să intre prin nas; este expirația și inspirația așa cum le practicăm de obicei. Dacă mergând, fiind oprit pe loc, fiind așezat sau fiind culcat, miști într-una degetele de la picioare, aceasta se cheamă că faci mereu ca suflul să reușească a coborî. Este un lucru ce trebuie practicat mereu, la care trebuie să te gândești și când ești în repaus, și când ești în mișcare. Dacă nu ești atent din vreme, și pe neașteptate suflul exterior pătrunde în pântece, simți o umflătură ușoară

și trebuie să-ți masezi pântecul de o sută de ori: suflul va scăpa prin partea de jos. Dacă suflul urcă și nu poate ieși, fă-l să coboare apăsându-l cu mâna: aceasta se cheamă „A pune în ordine" (*lishun*).

Abține-te de la lucrurile care rup suflul și de la lucrurile grase ori care curg ori care produc frig; nu trebuie să mănânci nici lucruri reci care agită suflul.

Dacă te conformezi fără greșeală acestui procedeu și îl practici cu statornicie timp de nouă ani, vei obține rezultatul: vei merge pe gol ca și cum ai merge pe plin, vei merge pe apă ca și cum ai merge pe pământ, spune tradiția!

Orele *yang*

Unii taoiști preconizau să facă exerciții de respirație în orele *yang* ale zilei (pe care, de altfel, le întâlnim în acupunctura chineză). Ei concepuseră următoarea metodă, unde termenul „A absorbi suflul" marchează o respirație completă, expirația trebuind evident să coboare în Câmpul inferior de Cinabru, prețiosul Ocean al Suflului, reprezentat adesea printr-un ceaun tripod unde clocotește focul interior.

„La miezul nopții (*de la orele 11 seara la 1 dimineața*), absoarbe (suflul). 9 x 9 = 81 de ori.

La răsăritul soarelui (*de la 3 la 5 dimineața*), absoarbe (suflul). 8 x 8 = 64 de ori.

La ora mesei (*de la 7 la 9 dimineața*), absoarbe (suflul). 7 x 7 = 49 de ori.

La amiază (*de la orele 11 dimineața până la 1 după-amiaza*), absoarbe (suflul). 6 x 6 = 36 de ori.

La apusul soarelui (*de la 3 la 5 după-amiaza*), absoarbe (suflul). 5 x 5 = 25 de ori.

La crepuscul (*de la 7 la 9 seara*), absoarbe (suflul). 4 x 4 = 16 ori.

Să reamintim că toate aceste practici trebuia să fie urmate de post, după ieșirea la toaletă, cu corpul curat, cu un bețișor de tămâie arzând în cameră pentru a o purifica; în plus, autorii antici recomandau să stai mai degrabă pe scaun decât culcat.

Nu uita de tine

Dar „a-ți hrăni corpul fără a-ți hrăni spiritul" este nebunie curată, după cum o atestă această frumoasă poveste unde Zhuang Zhi, în ciuda practicii

sale taoiste, își dă seama că a se ocupa de ființa sa fără a se ocupa de conștiința sa nu-l face să se detașeze de pasiuni și nici de suferință. Cine uită de sine riscă să se piardă, și știința fără conștiință nu aduce decât ruină.

Când Zhuang Zhi se plimba prin parcul din Diaoling, văzu o pasăre ciudată venită din sud, ale cărei aripi aveau o anvergură de șapte picioare iar ochii îi erau mari de un deget. Trecând, ea atinse fruntea lui Zhuang Zhi și poposi într-un crâng de castani.

Zhuang Zhi spuse: „Ce pasăre e asta? Cu niște aripi atât de mari și să nu-și continue zborul! Cu niște ochi atât de mari și să nu mă vadă!" Își ridică roba și fugi după ea.

Or, pe când, cu arbaleta în mână, stătea la pândă, văzu un greiere care, întrucât găsise un ungher umbrit și fermecător, uitase de persoana lui; o călugăriță își înălță cleștii și îl atacă, vederea acestei prăzi făcând-o să-și uite propriul corp. Atunci ciudata pasăre profită de ocazie pentru a prinde amândouă insectele și cu acest prilej uită de natura ei, astfel încât Zhuang Zhi o doborî. Zhuang Zhi oftă: „Vai, ființele își pricinuiesc neajunsuri unele altora; ele singure și-au atras nenorocirea!" Și, aruncându-și arbaleta, s-a întors. Pădurarul îl urmări insultându-l. Ajuns acasă, Zhuang Zhi stătu vreme de trei luni fără să coboare în curte. Atunci Lan Jiu îl întrebă: „Maestre, de ce ați stat atât de mult fără să coborâți în curtea dumneavoastră?" Zhuang Zhi răspunse: „Până în ziua aceea, îmi păzeam corpul uitând de persoana mea; contemplam o apă tulbure luând-o drept un izvor limpede..."

Tao al dragostei

Spre marea indignare a dușmanilor lor, taoiștii au amestecat în tehnicile de meditație practici sexuale. Nu e aici nimic care să ne surprindă, fiindcă Tao reprezintă un val imens și continuu de energii a căror mișcare reflectă totalitatea Cosmosului; energia *yin–yang* lucrează pretutindeni, iar ființa umană însăși este dublă, masculină și feminină; unirea celor două principii creează viața, iar Tao se continuă astfel fără încetare. Energia sexuală rămâne cea mai mare forță de transformare, fiindcă e direct implicată în grandiosul joc dinamic care întemeiază universul sensibil și ritmurile naturii. Chinezii acordă totdeauna multă importanță sexului în viața lor, asta până la epoca recentă când Mao a stabilit un puritanism strict și celibatul târziu, pentru a evita ca tineretul să-și cheltuiască în dragoste forțele vii și să și le păstreze active pentru construirea noii societăți. Dar odinioară raporturile sexuale erau considerate ceva absolut firesc, ele re-creau raportul fecund



Toamna e răcoroasă, fereastra
deschisă...
luna revarsă o vie lucire
E miezul nopții; nici un cuvânt,
nici o vorbă.
Două râsete doar sub draperia
de mătase a patului.

al Cerului cu Pământul, și poligamia sub forma aducerii în familie a unor concubine era o regulă. Deci foarte de timpuriu s-au elaborat tratate unde postúrile și tehnicile sexuale erau descrise practic, cu lux de amănunte. De aici rezultă un fapt esențial: necesitatea pentru bărbat de a nu-și risipi energia și de a putea satisface mai multe femei, pentru marea liniște a menajului. Trebuia deci cu orice preț să evite ejacularea care obosește corpul — și prin urmare, în măsura posibilului, să juiseze rareori. O plăcere deplină era căutată în voluptatea contactelor, a pozițiilor și a generozității schimbului.

Taoiștii și-au dat repede seama că tehnicile de retenție a spermei erau de o eficiență fără seamăn: nu numai că bărbatul nu-și dispersa energia iar femeia era satisfăcută, dar și o alchimie subtilă avea loc între ei. Masculul lua atunci *yin*-ul de la femeie, și aceasta profita de pura esență *yang* a partenerului ei. El este *yang*, ea *yin*; *yang*-ul pune în mișcare *yin*-ul, care atunci degajă *yang*. Și invers, *yin*-ul femeii stârnește *yang*-ul bărbatului, care degajă *yin*. Cei doi parteneri se pot hrăni din acest schimb. Femeia trebuie să aibă cât mai multe orgasme cu putință, pentru ca, în conformitate cu legile cerești, producția de *yang* să fie cea mai puternică. Bărbatul, în schimb, trebuie să-și economisească sperma cât mai mult cu putință, pentru ca ancestrala sa energie *yang* să nu se risipească, iar energia vitală să-și păstreze forța și longevitatea. Ceea ce nu-i împiedică pe autorii antici să scrie că bărbatul trebuie să juiseze din când în când, pentru a concepe copii,

desigur, dar și pentru a-și echilibra tensiunile și a se putea topi în creuzetul orgasmului comun.

Unul dintre tratatele fundamentale ale dragostei taoiste, *Sou Nu King*[1], unde îl vedem pe împăratul Huang Ti (Împăratul Galben, care i-a învățat pe oameni) făcându-și educația sexuală în compania unor tinere experte, spune:

Pengzu: „După ejaculare, subiectul își simte corpul plin de oboseală, auzul deranjat, nevoie de somn, gâtlejul uscat, articulațiile parcă desprinse. Bineînțeles, subiectul a simțit plăcere, dar numai timp de o clipă; astfel încât nu are o plăcere adevărată. Dacă nu ejaculează, forța îi crește, urechile lui percep mai bine sunetele, ochii disting mai clar obiectele. Grație unui efort de voință, de control, corpul se simte mai bine; cum oare să se poată socoti că nu există plăcere?"

Huang Ti: „Aș vrea tare mult să aflu efectele coitului fără ejaculare."

Sunii: „Un coit fără ejaculare întărește energiile; după două coituri fără ejaculare, auzul și vederea se ameliorează; după trei coituri fără ejaculare, toate bolile dispar; după patru coituri fără ejaculare, *Wu Shen* (Cinci Spirite) este în pace; după cinci coituri fără ejaculare, sângele și vasele se îmbunătățesc; după șase coituri fără ejaculare, corpul este strălucitor; după nouă coituri fără ejaculare, subiectul va avea o viață veșnică; după zece coituri fără ejaculare, el va putea intra în comunicare cu *Shen Ming* (Cerul/spiritul pur)."

Huang Ti: „Principiul coitului este să nu ejaculezi sau, cel puțin, să economisești chintesența; dar dacă vrei să ai copii, ce-i de făcut?"

Sunii: „Asta diferă după vârsta și sănătatea subiectului; totuși, oricum ar fi, el nu trebuie să se forțeze. Un bărbat de cincisprezece ani și în bună stare a sănătății poate ejacula de mai multe ori pe zi; cu o stare mijlocie a sănătății, o dată pe zi; un bărbat de douăzeci de ani și cu sănătate bună, de mai multe ori pe zi, cu sănătate mijlocie, o dată pe zi; un bărbat de treizeci de ani cu sănătate bună, o dată pe zi, cu sănătate mijlocie, o dată la două zile; de patruzeci de ani, cu sănătate bună, o dată la trei zile, cu sănătate mijlocie, o dată la patru zile; de cincizeci de ani, cu sănătate bună, o dată la cinci zile, cu sănătate mijlocie, la zece zile o dată; de șaizeci de ani, cu sănătate bună, o dată la zece zile, cu sănătate mijlocie, o dată la douăzeci de zile; de șaptezeci de ani, cu sănătate bună, o dată la treizeci de zile, cu sănătate mijlocie trebuie să nu mai ejaculeze."

[1] Seghers.

Conform tuturor tratatelor, e bine să faci dragoste cât mai mult cu putință și până la o vârstă cât mai înaintată: „Bărbatul, chiar în vârstă, nu vrea să fie fără femeie; dacă este fără femeie, Atenția lui, *yi*, se agită; dacă atenția lui se agită, Spiritele lui, *shen*, se obosesc; dacă spiritele lui se obosesc, longevitatea lui diminuează"... Și este scris astfel: „Scopul coitului este să echilibreze energiile, să domolească inima și să întărească voința. Urmează Limpezimea de Spirit (*Shen Ming*); subiectul simte o profundă stare de confort, nici frig nici cald, nici foame nici sațietate, corpul liniștit. Juisarea femeii, nevlăguirea bărbatului, iată bunul rezultat."

Taoiștii știu bine că femeia e mai viguroasă din punct de vedere sexual decât bărbatul, la fel cum apa poate fi mai puternică decât focul. Unele texte spun chiar că ea poate primi de opt ori mai mult. Deci un bărbat se poate epuiza într-însa. În vreme ce el își aplică tehnicile de retenție, amândoi și-ar putea armoniza *yin*-ul și *yang*-ul și ar putea cunoaște „cele cinci plăceri cerești". Dacă nu, el își va risipi potențialitățile și va muri înainte de soroc.

La începutul raportului amoros, cei doi trebuie să se joace cu blândețe împreună, pentru a armoniza energiile și pentru ca „spiritele să se pună de acord". Când sunt perfect emoționați, atunci se pot uni: Tigrul de Jad, Pasărea Roșie, Stâlpul Dragonului Ceresc, într-un cuvânt falusul, intră în Floarea de Bujor deschisă, în Poarta Roșu-Aprins, Lotusul de Aur, Recipientul Secret al femeii. Mișcările lente de penetrare alternează cu împingeri bruște, în ritmul crescător 3-5-7-9. Pozițiile variază; treizeci dintre ele sunt recomandate — aceleași pe care le regăsim în toate tradițiile, cu unele variante. Falusul poate penetra și se poate mișca în nouă feluri diferite, descrise poetic:

1. Tija de Jad lovește de la stânga la dreapta: curajoasă ca un general.
2. Ea sare și coboară, precum un cal sălbatic sare pe deasupra unei prăpastii.
3. Se deplasează urmărind curbele line și regulate, cum pescărușii urmează valurile.
4. Pătrunde și se retrage, asemeni corbului care ciugulește.
5. Pătrunde adânc și lovește la suprafață, ca o piatră aruncată în apă.
6. Pătrunde încetișor și se retrage la fel, ca un șarpe revenind la cuibul lui.
7. Pătrunde și se retrage repede, ca un șoarece speriat întorcându-se în gaura lui.
8. Urcă și coboară, ca o corabie cu pânze luptând împotriva unui taifun.
9. Se ridică, asemeni unui vultur după ce a prins un iepure.

Chiar dacă bărbatul vrea să juiseze, trebuie să aștepte juisarea partenerei, apoi, scoțându-și falusul cu circa două treimi, să închidă ochii, să se concentreze dedesubtul limbii, să-și umfle nările, să închidă gura, să inspire lungindu-și gâtul și strângându-și umerii: tehnica aceasta va limita cantitatea de spermă ejaculată. Cât despre metoda de retenție totală, iată rețeta cel mai des aplicată: când esența va ieși, se prinde repede penisul cu două degete mediane ale mâinii stângi, în spatele scrotului și înainte de anus, se strânge puternic și se inspiră viguros, în același timp cu încleștarea și frecarea între ei a dinților, de mai multe zeci de ori dacă e nevoie. Atunci esența nu poate ieși și urcă prin coloana vertebrală în creier. Tehnica aceasta secretă trebuia să fie utilizată destul de rar și pregătită; să fii curat, să nu fii băut, nici ghiftuit, să fi meditat și să copulezi după miezul nopții.

Dar cu ajutorul voinței, al atenției și cu o bună respirație, orice bărbat poate ajunge să facă dragoste restrângând frecvența ejaculărilor și profitând astfel de binefacerile descrise de vechii chinezi.

Pentru a arăta cu câtă minuție studiaseră ei reacțiile corpului (dar cât de uimitor poate fi acest lucru, de vreme ce au descoperit miraculoasa știință naturală: acupunctura?), să cităm din *Sou Nu King*:

Xuannü: „Calea coitului pentru bărbați necesită «patru sosiri»; pentru femei, «nouă sosiri», nouă energii."

Huang Ti: „Care sunt cele patru sosiri?"

Xuannü: „Dacă Tija de Jad nu se ridică, înseamnă că energia armonizării nu a sosit; dacă se ridică dar nu destul de groasă, înseamnă că energia mușchiului este absentă; dacă este groasă dar nu destul de tare, lipsește energia osului; dacă este tare dar nu destul de caldă, înseamnă că energia *Shen* n-a sosit. Cele patru sosiri ale acestor energii sunt determinate de *Dao* (Tao, cale, drum, rațiune...). Trebuie să acționezi în deplină conștiință și să nu ejaculezi în timpul coitului."

Huang Ti: „Foarte bine. Dar care sunt cele nouă energii?"

Xuannü: „Când o femeie respiră greu și simte nevoia să-și înghită saliva, sosește energia plămânului; dacă își strânge partenerul, asta anunță sosirea energiei din splină; vaginul alunecos arată energia rinichiului; dacă face mofturi, e semn al venirii energiei osului; picioarele ei se agață de picioarele partenerului, a sosit energia musculară; mângâie Tija de Jad — semnul venirii energiei sângelui; mângâie mamelonul partenerului — sosirea energiei cărnii. Pentru un coit îndelungat, trebuie să simți aceste nouă energii; dacă nu, pot apărea boli."

Urmează multiple tehnici ale coitului, precum cele de mai jos, pentru păstrarea sănătății și alungarea bolii:

Tigrul merge: femeia se ghemuie cu capul în jos și fesele în sus. Bărbatul o penetrează de opt ori cu Tija lui de Jad, înconjurând cu brațele pântecul

femeii; va trebui să penetreze cât mai adânc posibil și să reia operația de cinci ori. Yin-ul femeii se închide, apoi se deschide, lichidul curge. După act, odihniți-vă puțin; femeia nu va fi niciodată bolnavă iar bărbatul va fi mai tare decât oricând.

Peștii, solzi lângă solzi: bărbatul se culcă pe spate iar femeia se ghemuie deasupra, cu fața spre el. Tija de Jad pătrunde încetișor dar puțin adânc, ca un sugar sugând mamelonul; femeia doar își sucește fesele. Păstrați poziția cât mai mult timp cu putință; când femeia juisează, bărbatul își retrage Tija de Jad. Această metodă poate trata toate bolile *Jie Ju* (de acumulare).

Tonifierea viscerelor: femeia se culcă pe o parte și-și îndoaie picioarele; bărbatul, culcat și el pe o parte, o pătrunde de patru ori câte nouă ori. Poziția aceasta permite și armonizarea energiilor. Pentru a trata senzația de frig în sexul femeii, trebuie să practicați câte patru ședințe pe zi, vreme de douăzeci de zile.

Tonifierea sângelui: bărbatul se culcă pe spate; femeia, în genunchi deasupra lui, se întoarce cu spatele; el o pătrunde cât mai adânc posibil, de șapte ori câte nouă ori. Aceasta are ca rezultat că bărbatul capătă o nouă forță. E nevoie de șapte ședințe pe zi, vreme de zece zile, pentru a trata neregularitatea ciclului.

În toate aceste tehnici, respirația abdominală (cu expirație profundă în pântec) joacă un rol major; ea îngăduie să-ți păstrezi controlul și calmul. Mai era valorificat și principiul destinderii înaintea actului, și toate tratatele insistă asupra importanței de a vă armoniza pe deplin, de a descoperi corpul celuilalt și zonele lui sensibile, de a-l mângâia, de a învăța să-ți placă și să bei din „Izvorul de Jad".

Dar aceste sfaturi privitoare la dragoste să nu ne facă să uităm scopul ultim al unirii: „Perla de foc", reprezentată alături de dragon în toată arta chineză; această gemă misterioasă este simbolul perfect al energiei *yin–yang* devenită una, pură energie vitală, condensat de energie cosmică primordială. Și atunci poate că părțile secrete ale ființei se deschid, și ea are posibilitatea să-și „contemple chipul, cum era el înaintea nașterii sale".

Perla de foc. Tao.

DE MEDITAT

Bărbatul realizat își exercită inteligența în felul unei oglinzi. El știe și cunoaște, fără ca din aceasta să rezulte nici atracție, nici repulsie, fără ca nici o urmă să persiste. Fiind astfel, el este superior tuturor lucrurilor și neutru în privința lor.

Zhuang zi

Modelăm argila pentru a face vase
Și acolo unde nu este decât gol
Se află eficiența vasului!

Lie zi

La început omul nu știe,
Pe urmă știe
Căutarea lui nu poate avea margini!
În această ambiguitate este realitatea!

Zhuang zi

Să rupi cu orice activitate, să te retragi din lume,
Să nu dovedești nici mare înțelepciune, nici mare virtute...
Omul perfect trebuie să fie în stare să plece și să vină ca și
Muritorul de rând.

Zhuang zi

Fiece lucru are natura lui specifică, dezvoltată conform unor legi precise. Iată de ce nu trebuie niciodată să forțezi ieșirea dintr-o situație, oricare ar fi aceea.

Kang Pi, *Comentarii*

Cerul, Pământul și Omul joacă fiecare un rol în creație: Cerul zămislește, Pământul hrănește și Omul îndeplinește.

Zhong Yong, *Cartea riturilor*

Cândva, într-o noapte, am fost un fluture zburătăcind mulțumit de soarta lui. Apoi m-am trezit fiind Zhuang zi. Cine sunt eu în realitate? Un fluture care visează că e Zhuang zi sau Zhuang zi care își închipuie că a fost un fluture?

Zhuang zi

Norocul și nenorocul nu sunt o fatalitate; ele sunt creația omului. În virtutea căreia rezultatul oricărui bine și al oricărui rău îl urmărește ca o umbră.

Kan Ying Pien, *Tratatul despre acțiune*



CALEA RAMURII *HINAYANA*

Pe parcursul îndelungatei sale existențe, Buddha și-a predat discipolilor învățăturile, conform cuvintelor: „Povara, purtătorul poverii, luarea poverii, depozitul poverii." După moartea lui, continuitatea mesajului a fost asigurată de comunitatea călugărilor și a laicilor (*sangha*) și prin succesiunea patriarhilor, dintre care primul a fost Mahakaçyapa, cel care a zâmbit atunci când Buddha, către sfârșitul vieții, în plină reuniune a discipolilor apropiați, a învârtit între vârfurile degetelor sale lungi o floare. Acela singur a avut atunci revelația înțelesului ultim al învățăturii: totul este energie pură, totul este în cele din urmă unitate. Vidul zămislește fenomenul, fenomenul zămislește vidul.

De-a lungul anilor, au apărut diferite secte și grupări, după ținuturi și maeștri. Nici un fanatism nu s-a manifestat între ele; Buddha precizase foarte clar că transmiterea operei sale trebuia să se facă „în însăși limba țării cu pricina". Nu adepții noi trebuia să învețe un limbaj străin, ci călugării misionari să-și traducă mesajul. În cele din urmă, după conciliul ținut în anul 380 d.H., se poate spune că budismul s-a despărțit în două ramuri: Micul Vehicul (*Hinayana* sau *Theravada*) și Marele Vehicul (*Mahayana*). Cea dintâi, sau doctrina Celor Vechi, ajunge mai ales în sudul Indiei și al Asiei de Sud-Est; Ceylon, Birmania, Thailanda..., în vreme ce a doua se va răspândi, prin Himalaya, până în China și Japonia, apoi, începând cu secolul nostru, în Europa și în America.

Vom arăta mai jos tehnicile *Vipasana* (viziune internă a lucrurilor așa cum sunt ele) și *Anapana* (atenție îndreptată asupra respirației și a concentrării

spiritului) aşa cum au fost ele trăite de Dominique Godrèche[1] în cursul numeroaselor şedinţe în India cu maestrul birmanez Goenka. Aceste tehnici se află la baza tuturor practicilor aplicate încă în mănăstirile şi la şedinţele *Hinayana*.

Tehnica *Anapana*

Aşază-te în aşa fel încât să ai coloana vertebrală dreaptă.

Închide ochii.

Asigură-ţi echilibrul corpului, oricare ar fi poziţia aleasă.

Urmăreşte fiecare inspiraţie şi fiecare expiraţie, fiecare suflu care intră, fiecare suflu care iese, suflu cu suflu. Nu le număra. Nu interveni asupra lor. Nu le împiedica să fie aşa cum sunt. Lasă-te să respiri ca de obicei. O respiraţie lungă rămâne lungă, o respiraţie scurtă rămâne scurtă.

Lasă respiraţia să fie aşa cum este, dar manifestă o foarte mare vigilenţă în observarea a ceea ce se duce şi vine în tine: eu inspir / expir / inspir / expir../ etc. Fii ca un paznic al intrării în casă pentru fiecare persoană care intră şi iese.

Fii pe deplin concentrat, în dreptul nărilor, la ieşirea aerului, apoi simte încet-încet contactul respiraţiei în punctul situat deasupra buzei superioare, dedesubtul nărilor şi în mijlocul acestora.

Orice se întâmplă, întoarce-te statornic la senzaţia suflului în acest loc şi la conştiinţa acelui du-te-vino al *fiecărei* respiraţii.

„Meditaţia nu este nici o reverie tăcută, nici vreun fel de a-ţi păstra gol spiritul.

Este o luptă activă.

Este un tonic pentru inimă şi totodată pentru spirit.

Un budist nu se roagă pentru a fi salvat, nu se încrede decât în el însuşi şi îşi câştigă libertatea" (Narada).

Vipasana

Iată cum explică maestrul Goenka atitudinea spiritului de a observa în cursul meditaţiei: Dacă mi-e sete, trebuie să beau eu însumi, nimeni altcineva nu poate bea în locul meu. Trebuie eu însumi să întreprind călătoria. Oricine

[1] Vezi *Santana*, „Spiritualités vivantes", Albin Michel.

mă poate ajuta pe acest drum, cu dragoste şi compasiune. Folosiţi-vă timpul în felul cel mai util şi munciţi cu insistenţă şi răbdare.

Procesul purificării este dureros.

Sufăr de o ulceraţie şi trebuie s-o apăs ca să iasă puroiul, şi asta e greu şi dureros; dar trebuie să străbat întreg procesul acesta.

Nu mă pot elibera de suferinţă fără să apăs ca să dau puroiul afară din mine.

Procesul acestei tehnici:

un proces de curăţire,

o cale de purificare.

Nu trebuie să fugim de ticăloşia noastră; trebuie să-i facem faţă. Să examinăm spiritul echilibrat.

Şi puroiul se duce.

În timp ce lucrăm la aceasta, avem impresia că astfel problemele ni se agravează şi mai mult.

Exemplu: Un puţ cu apă limpede.

Fundul puţului e plin de murdării.

Vreau să-l curăţ şi trebuie să cobor în fundul puţului, şi întrucât agit mizeriile, *ele fac toată apa murdară*, fiindcă *încerc să elimin murdăria de la fund*.

Şi atunci ce fac? Scot murdăria la suprafaţă.

Tot ceea ce este adunat în subconştientul nostru urcă la suprafaţă şi iese şi apare — şi pleacă.

Dacă o murdărie pleacă, m-am eliberat de ea. Chiar dacă se duce doar în parte, m-am eliberat de aceea care s-a dus.

Lasă să urce la suprafaţă impurităţile.

Asta vine şi pleacă.

Oricare ar fi chinul pe care trebuie să-l îndurăm la început

Încetul cu încetul ea se duce şi noi trăim Bucuria.

Eu nu fug nici de chin

nici de bucurie.

Mă bucur de bucurie, dar fără ataşament faţă de ea: starea de *Nibbana*.

Prin observarea corectă a fiecărei părţi a corpului, vedem senzaţiile luând naştere şi plecând.

În starea de *Nibbana* nimic nu ia naştere şi nici nu se duce.

Pentru moment trebuie să eliminăm la maximum focul care este în noi — mânia.

Fiecare pas în plus în practică face teoria mai limpede. Practica îmi curăță mentalul condiționat, plin de prejudecăți. Și această practică elimină toate astea.

Și vederea limpede este eliberarea.

Aducem argumente, fiindcă toată viața am făcut asta pentru a dovedi că inteligența noastră este superioară celei a altuia.

Pentru mine, totul este optimist.

Am un remediu pentru a ieși din suferință.

Am un săpun pentru a-mi spăla murdăria.

Îl folosesc și vindec murdăria asta în mine.

Optimism și muncă!

Cele două aspecte ale tehnicii

1. Spiritul nostru sensibil și ascuțit, subtil.
2. Echianimitatea.

Să observăm lucrurile în ADEVĂRATA LOR NATURĂ, ne va ajuta în viața de zi cu zi. Dacă nu ne ajută, atunci este zero, nu înseamnă absolut nimic.

Dacă este numai o experiență de zece zile?

Atunci?

Întreaga viață este făcută din experiență.

Și pe urmă?

Dacă slujește la a-mi întări Ego-ul zicându-mi: „Am făcut asta, am făcut cealaltă..."

Nu.

De fiece dată când spiritul meu își pierde echilibrul, mizeriile se creează.

În ce fel trebuie aplicată această tehnică în viața noastră cotidiană?

De ce în primul rând SENZAȚIA?

Ea are o relație *directă* cu impuritățile noastre *mentale*.

În viața cotidiană, mă aflu într-o anume situație în care mă cuprinde mânia: din nou intru în ciclu.

Dar dacă utilizez această tehnică sunt mereu *conștient* de ceea ce se *întâmplă în mine*; și ies din problema mea și o împiedic să se multiplice.

Am luat obiceiul să observ lucrurile pe dinafară; nu văd întotdeauna decât o *față a monedei*.

Ceea ce mă stăpânea înainte vreme de patru zile, acum mă stăpânește doar zece minute (mânie etc.).

Oare asta mă ajută în viața de zi cu zi?

Aici e întrebarea.

Trebuie să tai vechile noduri și să împiedic crearea altora noi.

Exemplu: Focul arde și noi îl ațâțăm din ignoranță, și el arde și mai tare.

Dacă, printr-o anume tehnică, încetez să-l mai ațâț, se stinge.

O acțiune aduce o reacțiune etc.

Exemplu: Semăn boabele unui banian.

Banianul dă roade grație boabelor.

Un bob dă mai multe *roade*.

Fructe cu boabe, egale, identice celorlalte în calitate, și din nou răsar și din nou un banian crește; și tot așa la nesfârșit.

Este legea Naturii.

Și procesul invers este o lege a Naturii: împiedicarea multiplicării.

Le oferim totdeauna demonilor noștri un pământ roditor; și înmulțirea le reușește.

Conțin în mine un puț de petrol; acest lucru dă naștere unor explozii incredibile și care se intensifică tot mai mult.

Fiecare vibrație are o antivibrație

Dacă dezvolt în mine puritatea, acest fapt distruge impuritățile.

Exemplu: Dacă un metal conține o singură moleculă străină de el însuși, nu are forța și puritatea pe care ar trebui să le aibă.

Pentru a obține această puritate, trebuie să-l punem în contact cu o anumită vibrație, pentru a scoate moleculele străine. Vibrația spiritului pur se mișcă în spirit și împinge vibrațiile rele afară din noi.

Dacă fac *Vipasana* două ore pe zi și pe urmă mă înfurii?

Ei bine?

Vipasana este o muncă pentru întreaga viață.

Dar viața trebuie să ne-o trăim. Altfel *Vipasana* devine un rit, ca și restul, și așa ceva nu are trecere în viață.

Este o artă de a trăi.

Dacă nu o aplic, îmi împart răul la ceilalți.

Iar ceea ce trebuie să le dau celorlalți este armonia și pacea.

Dacă în viață nu intră așa ceva, atunci toată practica este irațională.

Nu-mi pot dori decât ca totul să fie bun în viața mea.

Dar cum *să fac față situațiilor* — asta înseamnă practica.

Fiindcă orice situație provoacă senzații, și acum am învățat să fiu conștient de senzațiile mele și să fiu echianim.

Exemplu: Buddha. Într-o zi lumea l-a întrebat: „Care este fericirea noastră?"

Pentru fiecare este ceva diferit.
Poate fi aceasta sau cealaltă.
„ Care este fericirea noastră?"
Propriile mele *karme* bune sunt răspunzătoare de fericirea mea.
Toate cele rele sunt împotriva fericirii mele.
SĂ TE SIMȚI SIGUR, să-ți păstrezi echilibrul spiritului.
Când cineva țipă, eu trebuie să zâmbesc.
Când nimic nu mai merge, eu trebuie să zâmbesc.
Când ajung să mă întind la pământ, trebuie să zâmbesc și o fac.
Când totul e confortabil, zâmbesc, sunt fericit.
Și când mănânc legume vechi și uscate — zâmbesc.
Fii fericit în toate situațiile.
Nu este o *Predică*,
este o *Experiență*.
Magia nu funcționează.
Nici miracolele.
Numai practica funcționează.
Totdeauna urăsc ceea ce este aici și ador ceea ce nu este aici.
Ei bine?
Să fac invers: să fiu fericit cu ceea ce ESTE.
Fiindcă este ACUM.

Cele zece concepții asupra introspecției

Când meditația a reușit să împiedice împrăștierea spiritului, pot interveni un anumit număr de fenomene psihofiziologice pe care ar fi tentant să le asimilăm iluminării și termenului de meditație. Este de fapt vorba de niște „pseudonirvane" care mărturisesc anumite schimbări de conștiință dar nu trebuie în nici un caz să-l instaleze confortabil pe subiect în acest sentiment de superioritate spirituală, nici să-i oprească progresia. Asemenea stări, aduse de „cunoașterea Manifestării și a Dispariției" sunt:

– senzații extatice, căldură în membre și în organe, frisoane voluptuoase, încântări;
– seninătatea spiritului și a corpului, calmul interior;

– venerația totală față de maestru, de Buddha, de învățătură, care creează nevoia unui prozelitism necontrolat și o mare încredere în sine;
– o meditație energică, dând un sentiment de putere;
– beatitudinea, sublima fericire invadând întreaga ființă;
– vederea unor licăriri sau a unor forme și puncte luminoase;
– egalitatea spiritului, detașarea neutră;
– perceperea acută a fiecărei mișcări a conștiinței în înțelegerea vremelniciei tuturor lucrurilor;
– atenția asupra acestei forme de percepție;
– atașamentul față de toate fenomenele descrise mai sus.

Maeștrii sistemului *Visaddhimaga* spun că nu sunt stări rele, ba dimpotrivă, dar că trebuie îndeosebi să nu le acorzi o importanță fundamentală și să nu te oprești la ele. Sunt etape de care trebuie să treci. Lunecări progresive ale trezirii de sine însuși.

DE MEDITAT

În bucurie perfectă, trăim sănătoși printre bolnavi.
În bucurie perfectă, trăim fără dușmani în lumea dușmăniei; printre oameni plini de dușmănie, rămânem lipsiți de dușmănie.
În perfectă bucurie, trăim sănătoși printre bolnavi; printre oameni bolnavi, rămânem feriți de boală.
În perfectă bucurie, trăim neobosiți printre aceia ce se obosesc. Printre oamenii care se obosesc, rămânem feriți de oboseală.
În perfectă bucurie trăim noi, cărora nimic nu ne aparține.
Veselia este hrana noastră, ca și a zeilor strălucitori.

Călugărul care sălășluiește într-un ungher solitar și căruia inima îi este plină de pace gustă o fericire supraomenească; el contemplă față în față adevărul.

Ce se întâmplă, Sona? Erai tu, mai înainte, înainte să pleci de acasă, îndemânatic în atingerea lăutei? – Da, Doamne. – Atunci ce crezi despre asta, Sona? Dacă pe lăuta ta corzile sunt prea întinse, va da atunci lăuta tonul potrivit și va fi gata să fie atinsă? – Nu va fi nimic din acestea, Doamne. – Și ce crezi tu despre asta, Sona? Dacă pe lăuta ta corzile sunt prea destinse, va da atunci lăuta tonul potrivit și va fi gata să fie atinsă? – Nu va fi nimic din acestea, Doamne. – Și atunci cum e, Sona? Dacă pe lăuta ta corzile nu sunt nici prea întinse, nici prea destinse, dacă păstrează ele justa măsură, va da lăuta tonul potrivit și va fi gata să fie atinsă? – Da, Doamne. – Ei bine, tot astfel, o, Sona, forțele ființei prea tare întinse duc la exces, prea destinse duc la moliciune. Astfel încât, o, Sona, realizează în tine echilibrul forțelor tale, tinde fără încetare către echilibrul facultăților tale spirituale și propune-ți aceasta ca scop.

TEHNICI TIBETANE

Introdus în Tibet în secolul al IV-lea d.H., budismul s-a răspândit mai întâi la curtea regală, apoi în țara întreagă, unde s-a amestecat cu și apoi a înlocuit religia șamanică Bon-po, bazată pe magie și vrăjitorie. Marea forță a misticii budiste a fost că a știut mereu să se adapteze condițiilor particulare din jur, asimilând practica religioasă anterioară și starea de spirit a autohtonilor. Este sigur că *Hinayana*, care s-a răspândit în țările calde, tropicale, a dat naștere unor comportamente, unor practici și unei arte de a trăi budice foarte diferite de acelea dezvoltate în Tibet, unde crestele munților se ridică la înălțimi inegalate și alcătuiesc ceea ce poetic a fost numit „Acoperișul lumii“, unde climatul este aspru și condițiile de viață dificile. Acest popor de munteni, pătruns de puterea unei naturi sălbatice și grandioase, avea să dezvolte, sub influența unor foarte mari maeștri, o mistică sălbatică și ea.

În secolul al VIII-lea d.H. a sosit în Tibet un maestru venit probabil din Afganistan, Padmasambhava (cel născut dintr-o floare de lotus), Marele Guru, care va fi ctitorul primului ordin monastic național, Nyingma-pa. Cu el a fost trezită acea formă particulară de budism numită *Vajrayana*, Calea Fulgerului, Calea Diamantului, definită și drept Calea Mantrei (*Mantrayana*) și Calea Tantrei (*Tantrayana*). Acest budism tantric privilegiază rolul guru-ului care singur poate călăuzi pe novice pe calea periculoasă și semeață a *Vajrei*, unde capcanele nu lipsesc; fiindcă el, maestrul, a parcurs de-acum drumul și îl poate arăta și altora.

În secolul al XI-lea, Milarepa („Mila cel cu roba de bumbac“, numit astfel fiindcă practica yoga căldurii interne în sihăstria lui himalayană, fără

a purta alte veșminte) va fi modelul generațiilor de pustnici și de călugări și patronul puternicei ramuri de Kargyud-pa, școala învățăturii transmise. Ascet capabil de cele mai aspre mortificări ale trupului, magician cu puteri miraculoase, maestru a sute de discipoli, foarte mare poet și înțelept — viața lui Milarepa este povestită în ceea ce a devenit o lucrare clasică a literaturii universale[1]; el însuși și-a narat viața în fața discipolului său Retchung: portretul acestei ființe omenești hotărâte să învingă puterile demonilor interiori și să meargă dincolo de dincolo rămâne un exemplu deosebit ce dovedește încă o dată că aventura interioară nu se desparte cu nimic de existență și reprezintă suprema aventură de trăit, aici și acum.

Cartea de față nefiind consacrată decât tehnicilor de meditație, iată primele rânduri ale povestirii lui Milarepa despre cea dintâi experiență a sa de pustnic într-o peșteră:

„... am căutat confortul corpului în poziția ghemuit, care adună cele cinci vetre interioare. Am căutat seninătatea spiritului prin condiția propriei mele eliberări ce pune stăpânire pe imaginație. După care am intrat în meditație. Îndată căldura interioară a început să mă invadeze. Apoi a trecut un an.

Am avut atunci dorința să merg să recunosc ținutul și să iau aer. M-am pregătit să ies. Dar mi-am amintit legământul de odinioară și mi-am adresat mie însumi loviturile de bici ale acestui cânt:

O, incarcane a lui Marpa Port-Sceptru.
Binecuvântează cerșetorul, pentru ca el să-și săvârșească retragerea în pustie.
Milarepa, o, superbule, nu ai decât propriile tale sfaturi.
Și nu ai pe nimeni care să-ți vorbească prietenește.
Privește. Valea dorințelor este o vale deșartă.
Alungă-ți mâhnirea. Obiectul dorințelor tale e nălucire.
Nu-ți distrage spiritul, nu-l distrage, ci rămâi unde ești.
Dacă îl distragi, îți vei aminti toate chinurile.
Nu-l clătina, nu-l clătina, și întărește-ți spiritul.
Dacă șovăi, meditația ta va fi luată de vânt.
Nu pleca, nu pleca; ci nesocotește-ți patul de odihnă.
Dacă pleci, piciorul ți se va poticni de o piatră.
Nu adormi, nu adormi; ci meditează.
Dacă adormi, cele cinci otrăvuri ale corupției te vor copleși.

[1] *Milarepa, ses méfaits, ses épreuves, son illumination*, Fayard.

Biciuindu-mă astfel, am meditat fără să mai deosebesc ziua de noapte. Creșteam în sfințenie și astfel trecură încă trei ani."

Cu mulți ani mai târziu și la capătul unui drum lung, iată testamentul său, pe care l-a cântat înainte de a muri:

„Salut tălmaciului Marpa.
Să mă binecuvânteze ca să evit controversa.
Meditând blândețea și mila,
Am uitat deosebirea dintre mine și ceilalți.
Meditând lama al meu pe culmea sufletului meu,
Am uitat de aceia care comandă prin influență.
Meditând Ydamul meu în același timp,
Am uitat lumea grosolană a simțurilor.
Meditând formulele tradiției orale,
Am uitat cărțile de dialectică.
Păstrând știința celui de rând,
Am uitat iluziile ignoranței.
Meditând alcătuirea celor Trei Corpuri în Sine,
Am uitat să visez la speranță și la teamă.
Meditând viața aceasta și lumea de dincolo,
Am uitat spaima nașterii și a morții.
Gustând bucuriile singurătății,
Am uitat părerea fraților și prietenilor mei.
Compunând versuri pentru descendență,
Am uitat să iau parte la polemicile de doctrină.
Meditând ceea ce nu are nici început, nici negație, nici loc,
Am neglijat toate formele de convenții.
Examinând corpul nirvanic al aparențelor,
Am omis să meditez creațiile spiritului.
Disprețuind fără prefăcătorie discursul,
Am uitat folosința ipocriziei.
Alegând corpul și limbajul celor umili,
Am uitat disprețul și aroganța personajelor importante.
Făcând din corpul meu propria mea mănăstire,
Am uitat mănăstirea orașului.
Adoptând spiritul fără literă,
Am uitat să disec cuvintele."

Fiindcă nu putem intra aici în subtilitățile și profunzimile budismului tantric tibetan, se cuvine să precizăm încă o dată importanța maestrului în această Cale, și ne vom mărgini să precizăm unele indicații practice utile pentru înțelegerea spiritului de meditație. Indicații ce merg în direcția efortului făcut de unii lama exilați pentru a adapta mesajul lor către Occident, precum Sogyal Rinpoche care, vorbindu-ne despre anumite efecte ale meditației tibetane, a spus:

„Inima nu se poate schimba decât prin sentimentul intens al precarității condiției noastre. Nu este vorba aici de a adopta o experiență «tibetană», ci de a o realiza pe a ta proprie. După noaptea întunecată vin zorile. Atunci când totul se topește și devine ireal, trebuie numai să accepți și să lași lucrurile în voia lor.

Toate problemele noastre vin din dorința de a apuca; meditația este mijlocul de a ne dezvăța de tendințele de a voi să prindem. Lăsându-ne în voia lucrurilor, o firească senzație de spațiu urcă în noi; asta înseamnă meditația. A lăsa din mână, a vrea să apuci sunt două atitudini ale mentalului; acest mental care, atunci când îl uităm, este în chip atât de strălucit, în chip atât de savant artificial și înșelător. Meditația este calea simplității, a deschiderii, a justeței, pe care o întâlnește mentalul. Ea se servește de mental ca să domolească mentalul.

Baza practicării meditației este relaxarea. În primul rând este important să ne instalăm confortabil, pentru ca gândurile și sentimentele să se liniștească. Nu trebuie să ajungi nicăieri, nu trebuie să îndeplinești nimic, așa că lasă-te în voia lucrurilor.

Uită orice idee primită, uită chiar că ești pe cale de a medita. Rămâi nemișcat și respiră cum se nimerește, în chip firesc.

Cât despre mental, nu e vorba să-ți suprimi gândurile ori să le reții, ci dimpotrivă, să le lași să treacă, fără a te lăsa pe tine distras ori sedus de ele. Nu încerca să le influențezi. Dacă ești pe cale de a visa ori a te gândi... ei bine, visează, gândește-te, pur și simplu. Dacă nu adaugi altele noi, gândurile vor trece de la sine."

Regulile meditației

Să ajungi la tranchilitatea corpului și a spiritului, în tăcere și singurătate, acesta este scopul primordial al discipolului[1] care se conformează mai întâi regulilor unui mare maestru al tradiției tibetane, Tilopa:

[1] Vezi *Nirvana-Tao*, de Daniel Odier, Laffont.

– să nu gândești;
– să nu analizezi;
– să nu reflectezi;
– să-ți păstrezi spiritul în starea lui firească.

Concentrarea asupra unui obiect unic este metoda care permite această realizare. Respectiva concentrare unică este împărțită, în general, în două tipuri de practici: acelea care nu implică respirația ritmată și acelea care o implică.

1. Concentrarea cu respirație liberă

Pentru această primă etapă a practicării concentrației, maeștrii recomandă în general să se folosească un obiect simplu, o pietricică, flacăra unei lumânări, extremitatea roșiatică a unui bețișor de tămâie care arde sau orice alt obiect de mici dimensiuni, cu condiția să se distingă lesne în mediul din jur.

După ce îi adresează o rugăciune maestrului său și îi imploră afluxul de haruri, discipolul își concentrează spiritul asupra obiectului și își fixează gândirea, împiedicând-o să vagabondeze. Nu se identifică cu obiectul ei, adoptând postura corectă, îl privește și lasă deoparte orice activitate fizică și mentală. Când spiritul este agitat de năvala gândurilor, se recomandă să practice meditația într-un loc închis, sihăstrie sau chilie. Dacă, dimpotrivă, spiritul este indolent, atunci e mai bine să mediteze în aer liber, pe un loc ridicat de pe care să poată vedea departe ca să stimuleze energia.

După ce a experimentat cu succes această primă metodă de concentrare, discipolul abordează tripla contemplație a corpului, a cuvântului și a spiritului lui Buddha, simbolizate de o imagine a lui Buddha, de o *mantră* și un punct luminos.

2. Concentrarea cu respirație ritmată

Aceste tehnici au o importanță capitală fiindcă deschid poarta stăpânirii perfecte a respirației, care doar ea îi îngăduie ascetului să atingă cele mai înalte stări extatice. Stăpânirea suflului se dezvoltă în paralel cu stăpânirea gândirii, fiindcă există o legătură profundă între cele două funcții. Oricine își poate da seama; este de ajuns să schimbi ritmul respirator, pentru a schimba și regiunea mentală. Reprezintă una dintre tehnicile practicate în cursul meditației pentru a alunga formarea gândurilor și a amintirilor care împiedică concentrarea.

După ce și-a aranjat postura, meditantul se concentrează asupra inspirației și expirației suflului, ritmându-le. Mișcarea se poate efectua în doi timpi: inspirație–expirație, sau în patru timpi: inspirație–respirație–expirație–vid.

Metoda cea mai simplă constă în a număra ritmic, lăsându-te absorbit cu totul de ritm. Trebuie de asemenea să urmărești aerul în călătoria lui prin corp. Fiece mișcare să fie lentă și imperceptibilă.

Practicând aceste tehnici, discipolul capătă conștiința și totodată stăpânirea corpului și a spiritului. El se pregătește pentru practicarea concentrării așa cum o definea Tilopa.

Concentrarea fără obiect

Cele trei metode care urmează îți permit să stăpânești fluxul gândirii automate și să te desprinzi de ea pentru a cunoaște extazul.

1. Să tai rădăcina gândirii

Înainte de toate, se cuvine să ai conștiința ritmului gândirii ce ne străbate într-o infinită succesiune de elanuri și ne împiedică să realizăm vacuitatea fundamentală a propriului nostru spirit. O dată ce conștiința aceasta e clară, trebuie, încă de la începutul meditației, să întrerupi orice gând, imediat ce a dat năvală. Metoda se numește „metodă de tăiere a rădăcinii".

2. Să nu reacționezi la gânduri

Metoda aceasta nu încearcă să suprime obiectul, ci pur și simplu să te facă indiferent și neutru la derularea gândirii. Meditantul nu alimentează gândurile ce se produc în el, le lasă cu indiferență să curgă, de parcă ar fi vorba de lucruri străine lui însuși. Fără să facă efortul de a le opri, meditantul se disociază de fluxul lor continuu și nu le mai acordă nici o atenție.

3. Să ajungi la starea firească a spiritului

Această metodă este a echilibrului perfect, care îi îngăduie spiritului să-și regăsească starea nemurdărită. Meditantul nu trebuie nici să-și încordeze, nici să-și relaxeze spiritul. În starea aceasta care evită orice extremă, deci oboseala, încordarea și relaxarea, meditantul își păstrează spiritul desprins de idei, în perfectă contemplație. Atitudinea lui față de viziunile ce se produc atunci este aceeași, și el nu se fixează asupra lor, nu încearcă să le dea

deoparte, rămâne pur și simplu în starea de concentrare, fără să se atașeze în nici un fel de fenomenele ce se produc.

Iată acum regulile tradiționale privind meditația, așa cum le predă Sanctitatea sa al XIV-lea Dalai-Lama.

Cele cinci obstacole

1. Lenea care te descurajează de practicarea meditației.
2. Uitarea obiectului meditației prin slăbiciunea memoriei.
3. Delăsarea. Deși nu uiți obiectul, spiritul e dominat de delăsare și împrăștiere.
4. Asociere a celor două obstacole precedente, cel de-al patrulea obstacol este cazul meditantului care știe că mentalul său este dominat de delăsare și împrăștiere, dar nu face nici un efort pentru a dezvolta factorii opuși și a suprima obstacolul.
5. Se întâmplă uneori ca, după ce ai făcut efortul necesar pentru combaterea obstacolului și ai izbutit să produci factorii opuși, să continui efortul atunci când nu mai e nevoie.

Câtă vreme cele cinci obstacole nu sunt suprimate, nu poți obține concentrarea. Pentru a antrena mentalul și a-i îngădui să-și atingă scopul, se folosesc cele opt *dharme* care se opun obstacolelor și le neutralizează. Cele opt *dharme* sunt:

Credința
Hotărârea
Energia
Voința } se împotrivesc lenei mentale

Amintirea obiectului — se împotrivește uitării.
Inteligența vigilentă — se împotrivește delăsării și împrăștierii mentale.
Reacția imediată de cum apare distragerea.
Destinderea și echianimitatea.

Cele nouă etape ale meditației

1. În primul stadiu, mentalul încetează să mai fie afectat de obiectele exterioare. Se stabilește asupra obiectului meditației.

2. Curentul forței mentale se îngrădește și se regularizează. Mentalul este constrâns să revină asupra obiectului, se fixează, dar pentru scurt timp.

3. Dobândește capacitatea de a readuce mentalul asupra obiectului îndată ce intervine o distragere.

4. Mentalul se dezvoltă și în același timp se limitează exact la forma obiectului.

5. Mentalul constată rezultatele proaste ale distragerilor și ale pasiunilor. El își dă seama de avantajele concentrării și se disciplinează.

6. Mentalul se liniștește. Sentimentele opuse concentrării se atenuează. Mentalul manifestă încă atracție pentru obiectele simțurilor, dar când se ivește o dificultate meditantul este capabil să o depășească.

7. Pacificarea și purificarea subtile ale mentalului.

8. Fluxul mentalului curge în mod regulat, din ce în ce mai dens și unificat, către obiect.

Cele șase forțe

1. Să asculți învățătura unui maestru. Să citești textele despre metoda de urmat pentru a fixa mentalul. Astfel se dezvoltă prima forță.

2. Forța unui gând repetat stabilește mentalul asupra căii de concentrare.

3. Forța amintirii aduce înapoi mentalul distras și îl fixează din nou asupra obiectului meditației.

4. Inteligența vigilentă îngăduie să se vadă prostul rezultat al pasiunilor și excelentele roade ale meditației. Aceasta suscită bucuria de a medita.

5. Puritatea energiei prezervă de pasiuni mentalul.

6. „Forța obișnuinței" este relația firească și completă dintre mental și concentrare. Efortul atenției mentalului a devenit inutil.

Cele patru activități mentale

1. Intensitatea și convergența. Prin intermediul acestei activități, mentalul pătrunde în obiect.

2. Concentrarea discontinuă. Această activitate readuce mentalul asupra obiectului.

3. Concentrarea regulată grație efortului.

4. Concentrarea spontană. Mentalul rămâne fixat asupra obiectului, fără nici un efort.

Cele zece etape succesive ale concentrării

După cum am spus, prima forță rezultă din audierea cuvintelor unui maestru, ea orientează mentalul spre studiul concentrării; împiedică mentalul să se îndepărteze și îl readuce asupra obiectului. Îndată ce mentalul începe să se stabilească asupra obiectului, ajungi la *prima etapă*.

1. Mentalul nu rămâne mult timp asupra obiectului. Gândurile năvălesc și se revarsă ca apa unei cascade. Pare că un adevărat val de gânduri țâșnește pe neașteptate. În realitate, totdeauna a fost vorba despre așa ceva, dar acest val de gânduri nu apăruse niciodată în conștiință, fiindcă până acum privirea nu se întorsese spre înăuntru. Acum, folosind memoria și inteligența vigilentă, mentalul se întoarce și-și aruncă profund privirea în el însuși, de aceea apar toate aceste gânduri. Experiența este comparabilă cu aceea a unui om distrat, înecat într-o mulțime și care, deodată, capătă conștiința a tot ceea ce îl înconjoară. Mentalul începe să privească, să cunoască și să claseze diversitatea de gânduri pe care le arbitrează. Descoperirea aceasta nu e o greșeală, ci o experiență firească.

Pe întreaga durată a respectivei etape se folosește cea de-a doua forță, reflecția, pentru a readuce și a restabili fără încetare mentalul asupra obiectului meditației. Atunci când mentalul este menținut astfel un timp, se ajunge la *a doua etapă*.

2. Gândurile care apar din când în când pricinuiesc un deranjament, dar încetul cu încetul dispar și începătorul își realizează pentru prima oară oprirea gândurilor. Aici apar două greșeli: delăsarea și împrăștierea. Cu toată hotărârea trebuie să readuci mentalul și să-l fixezi din nou asupra obiectului. Imediat ce ai reușit, obții prima activitate mentală: intensitatea și convergența. Totuși mentalul continuă să se lase distras, așa încât trebuie să reintri în posesia lui și să-l fixezi din nou asupra obiectului; folosești pentru asta cea de-a treia forță, amintirea, și abordezi astfel *a treia etapă*.

3. În cursul acestei a treia etape, mentalul încă întâmpină delăsarea și împrăștierea. Uneori, energia îi lipsește și el se descurajează; folosind cea de a treia forță, memoria, îl obligi să se întoarcă la obiectul concentrării.

Cea de a treia forță îngăduie și delimitarea exactă a câmpului mentalului când el caută să se rătăcească asupra altor obiecte. Accezi la *a patra etapă*.

4. În timpul concentrării, gândurile și pasiunile apar în mod repetat, fiindcă meditantul nu cunoaște încă prostul rezultat produs de aceste perturbări; el ignoră până și roadele pure ale concentrării. Inteligența vigilentă, care este cea de a patra forță, îi permite meditantului să remarce aceste greșeli, să le recunoască și să le înlăture. Dacă de fiece dată când se mai ridică un gând îl întrerupem imediat, mentalul se stabilește, în sfârșit, cu fermitate asupra obiectului său. Ajungi la *a cincea etapă*.

5. Uneori mentalul încearcă un sentiment de insatisfacție cu privire la concentrare, iar acest sentiment declanșează împrăștierea, dar obligând mentalul să treacă de respectivul obstacol ajungem la *a șasea etapă*.

6. Acum greșelile și pasiunile au dispărut, dar trebuie să rămâi la pândă, fiindcă ele pot reapărea. Dacă se manifestă vreo greșeală sau vreo pasiune, apare pentru meditant prilejul de a-și evalua forța trezirii conștiinței pe care inteligența vigilentă a suscitat-o în el; oricare ar fi pasiunea ce se manifestă, cupiditate sau desfrâu, grație trezirii conștiinței va putea să se debaraseze de respectiva pasiune și totodată energia lui devine destul de susținută. Aceasta e clipa ajungerii la *a șaptea etapă*.

7. De la a doua și până la a șaptea etapă, deși a obținut cel puțin într-o anumită măsură concentrarea iar mentalul îi este stabilit asupra proiectului său, meditantul nu se află la adăpost de delăsare și de împrăștiere. Chiar după lungi intervale, aceste distrageri se pot încă produce și pot întrerupe meditația. Concentrarea se reinstalează cu ajutorul celei de a treia forțe, amintirea. Forța în cauză se aplică de la a treia și până la a șaptea etapă.

A treia și a patra forță, inteligența vigilentă, neutralizează împrăștierea. Cea de a cincea forță, energia mentală, neutralizează delăsarea. O dată cele două obstacole suprimate, concentrarea devine aidoma unui curent regulat neîntrerupt și se ajunge la *a opta etapă*.

8. În cursul acestei a opta etape, trebuie totdeauna să-ți continui efortul, cu grijă și perseverență, ceea ce va permite distrugerea definitivă a delăsării și împrăștierii, care nu mai pot întrerupe meditația. Acum concentrarea nu mai este supusă nici unei perturbări și obții cea de a treia activitate mentală, concentrarea regulată; totuși efortul este încă necesar și va rămâne astfel până la apariția celei de a șasea forțe, puterea obișnuinței. Începând din acest moment, când puterea obișnuinței a intrat în joc, obiectul meditației este foarte limpede, mentalul se concentrează fără efort, el rămâne stabil fără a mai fi nevoie să utilizezi amintirea și nici inteligența vigilentă. Ai ajuns la *a noua etapă*.

9. Mentalul rămâne atunci într-o stare de egalitate stabilă, fără efort, comparabilă cu starea de spirit a cuiva care, hotărând să recite un text religios pe care îl cunoaște bine, își începe recitarea dar la mijlocul textului intervine ceva ce îi distrage spiritul. Totuși, prin puterea obișnuinței, recitarea continuă de la sine, fără greșeală, nici întrerupere.

10. La fel se întâmplă atunci când mentalul este ferm fixat asupra obiectului meditației; el rămâne imobil, fără a fi necesar să folosești amintirea, nici inteligența vigilentă; *samadhi*-ul continuă de la sine, prin propria lui forță și poate continua timp foarte îndelungat — este cea de a patra activitate mentală: concentrarea spontană.

Această ultimă etapă deschide adevăratele porți ale misticii tibetane și poartă meditația spre vacuitate și Universul infinit pe care ea le cuprinde. Guru-ul Chögyam Trungpa, care predă în Statele Unite, amintește[1] că nu trebuie să presupui „că există vreo doctrină secretă... În tot ceea ce se referă la învățătură nu există nimic ascuns; ea e totdeauna deschisă. În realitate este chiar până într-atâta deschisă, simplă, obișnuită, încât, oricare ar fi caracterul personal al unui individ, el e conținut în ea... Prin lucrurile simple și directe, prin lucrurile obișnuite din conduita și mentalitatea lui, ajunge oricine la realizarea stării de trezire".

Calea Diamantului: *Vajrayana*

Dar această aserțiune privind „nesecretul" doctrinelor tibetane trebuie modulată în privința practicilor tantrice ale *Vajrayanei* (Calea Diamantului), fiindcă fără supravegherea unui adevărat maestru ele pun în mișcare energii incontrolabile. Nu vom spune deci aici decât câteva cuvinte despre asta. Termenul *vajra* ar reprezenta o substanță atât de tare, încât nimic n-ar putea-o tăia; discipolul care a ajuns la o realizare pe care nimic nu o poate afecta a devenit o ființă de *vajra* și a realizat un corp de *vajra*. Toți Buddha și Bodhisattva sunt numiți Vajra-Dhamas, Deținători ai *Vajrei*.

Totdeauna este necesară o inițiere și ea se practică în toate școlile tibetane de fiece dată când un lama trebuie să le comunice discipolilor lui o nouă tehnică și să-i facă să acceadă la un nou nivel de conștiință. John Blofeld[2] vorbește de patru inițieri majore:

---

[1] *Meditation et Action*, Fayard.

[2] *Le Bouddhisme tantrique du Tibet*, „Points Sagesse", Seuil.

„1. Transmiterea Puterii Vasului, care purifică trupul de obstacolele karmice și de obstrucțiile canalelor psihice, autorizează vizualizarea zeităților și, asemeni celorlalte trei niveluri, duce la anumite rezultate ce nu pot fi dezvăluite.

2. Transmiterea secretă a Puterii, care purifică cuvântul, permite circulația suflului vital (cf. *Chi* sau *Ki* din chineză), crește puterile cuvântului astfel încât *mantrele* pot fi folosite eficient și duce la anumite alte rezultate.

3.Transmiterea Puterii Divinei Cunoașteri, care purifică spiritul, permite practici speciale (inclusiv cele de tip Hatha-yoga) și duce la anumite alte rezultate.

4. Transmiterea Puterii Ultime, care duce la recunoașterea esenței veritabile a spiritului; de acum înainte, simbolurile pot fi transcense iar identitatea dintre subiect și obiect resimțită prin experiență directă. Ea autorizează practicarea de Ati-yoga și are rezultate mistice profunde."

Primele trei desfac nodurile relativității, în timp ce a patra ține de domeniul metafizicii absolute.

„Putem considera că fiecare inițiere aduce patru tipuri de beneficii: 1. purificarea întunecimilor; 2. conferirea puterii; 3. permiterea accesului la un corpus de învățătură și de practică; 4. autorizarea dată adeptului de a se adresa în particular anumitor zeități ale *mandalei*. Riturile de inițiere prezintă unele diferențe minore în conformitate cu ramurile *Vajrayanei*; zeitățile personificând forțele Universului pot avea forme și nume diferite, dar toți inițiații au conștiința identității lor reale."

Ce este însă *mandala*?

Mandala

Fiecare adept primește de la guru-ul său o divinitate tutelară; o inițiere îi dezvăluie universul simbolurilor divinității sau ale formei alese, asupra cărora discipolul va trebui să mediteze. Acest univers este reprezentat într-o *mandala*, pictată pe o *tanka* sau rulou de pânză. *Tankas* tibetane sunt celebre prin bogăția iconografiei lor care dezvăluie proiecția omenească a nenumărate universuri cosmice unde se amestecă zeități pașnice sau iritate și toate clasele de Buddha. O dată cu *mandala*, maestrul transmite și un text sacru, suport de meditație, *mantra* corespunzând divinității, și care va trebui să fie repetată (numărându-se cu ajutorul unui șirag de 108 bile), și *mudrele* (gesturi simbolice ale mâinilor) utile; printr-o lungă contemplare a figurilor, formelor și culorilor *mandalei*, discipolul se va putea topi în arhetipul care

îi va fi fost astfel ales. Procesul vizualizării acestei structuri, așa cum ne este descris de Daniel Odier, care a fost inițiat de marele înțelept Khempo Kalo Rinpoche[1], este următorul:

Orice creare de *mandala* de către meditant începe cu realizarea vidului. Vidul este matricea *mandalei*, și în el se întoarce meditantul atunci când operează în sine disoluția oricărei imagini. Structurile *mandalei* și divinitățile ce locuiesc în ea nu au deci existență proprie. Ieșite din vid, ele se întorc întotdeauna acolo.

Procesul creării și al iluminării *mandalei*, care culminează în clara lumină, este descris în meditația consacrată lui Chenrezig.

Mandala este locul privilegiat, axa universului mental și fizic unde discipolul realizează vidul. Creând iconografia proprie fiecărei mandale, meditantul experimentează vacuitatea oricărei creații și devine la rându-i creator al oricărui lucru. Dacă *mandala* este un loc privilegiat, acest lucru se datorează faptului că structura ei este o dublă frontieră. Ea îl izolează pe discipol de orice intruziune și îl purifică prin foc de orice legătură cu lumea fenomenelor.

Structura unei *mandale*

Pornind din afară către centru, *mandala* este construită după cum urmează:

1. Primul cerc simbolizează flăcările a cinci culori diferite. Această barieră de foc interzice pătrunderea neinițiatului înăuntrul *mandalei*, însă arde și toate impuritățile, toate formațiunile mentale și fizice ale celui care înaintează spre inima *mandalei* unde își au reședința divinitățile.

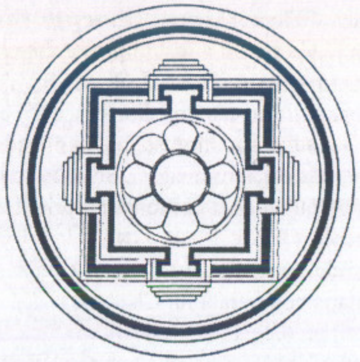
2. Al doilea cerc simbolizează, prin prezența *vajrei*, instrumentul ritual care alcătuiește, alături de clopot, universul iluminării, centura de diamant ce-i dă discipolului puterea iluminatoare care îl va putea conduce la vacuitate atunci când va fi pătruns în inimă și va fi devenit o divinitate el însuși.

3. Al treilea cerc, propriu *mandalei* reprezentând divinitățile mâniate, este acela al celor opt cimitire care simbolizează cele opt forme de conștiință: mirosul, văzul, pipăitul, auzul, gustul, inteligența, conștiința individuală, atotștiința. Trecând de al treilea cerc, meditantul abandonează toate percepțiile, în general orice conștiință legată de lumea fenomenelor.

4. Al patrulea cerc, acela al coroanei de lotus, simbolizează armonioasa dezvoltare a tuturor forțelor iluminatorii ce îngăduie realizarea vacuității.

---

[1] Vezi *Nirvana-Tao*, Laffont.



El simbolizează puritatea absolută a conștiinței. O dată cele patru bariere depășite, discipolul ajunge în prezența *mandalei* propriu-zise, care plutește în mijlocul unui spațiu pur.

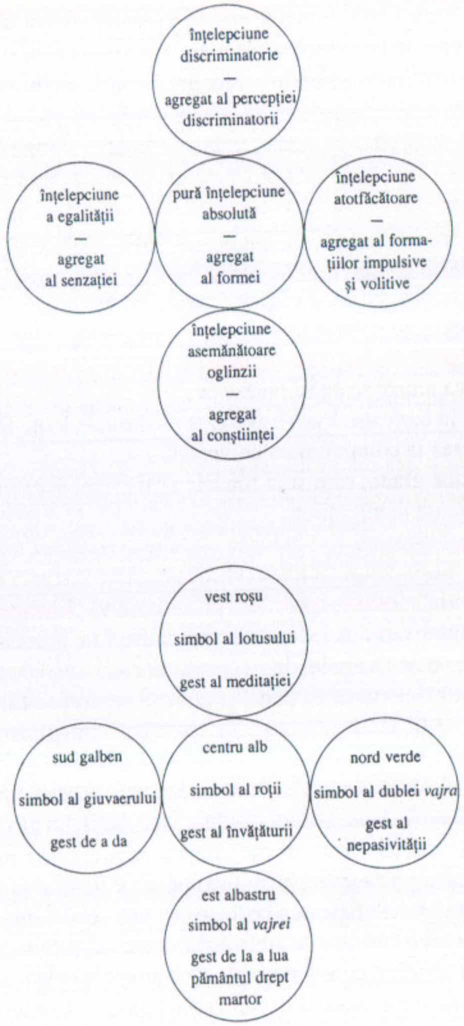
5. Palatul unde își au reședința divinitățile este simbolizat de construcția rectangulară, pătrată, cu patru porți păzite de patru dragoni. În jurul pereților figurează adesea reprezentări ale celor opt semne benefice care garantează succesul spiritului ce pătrunde în inima edificiului.

6. Inima propriu-zisă a *mandalei* unde apare divinitatea tutelară a discipolului aleasă de către guru în cursul inițierii.

În Tibet, o asemenea formă de meditație este cunoscută sub numele de „Eliberare prin văz". Conform teoriilor lui C.G. Jung, am putea considera *mandala* drept o reprezentare a psihismului în totalitatea lui, unificând în desenul și coloritul lui forțele ascendente și contrare, creatoare și distrugătoare ale personalității.

Se mai spune că trupul omenesc conține o *mandală*, este chiar așa ceva: „O ființă necorporală este ascunsă în corp; acela care are conștiința prezenței ei este eliberat" (Doha de Saraha). Corpul este „suportul fizic al fulgurației divine" (Tucci), receptaculul forțelor cosmice particulare ce-l locuiesc. Viața psihică și fizică a individului o reflectă pe aceea a Universului. În timpul meditației, *mandala* exterioară se transferă la *mandala* interioară a corpului și aici și-ar găsi corespondențe, mai ales la nivelul *chakrelor* Tantrei.

De altfel tibetanii așază pe primul plan *chakrele* superioare pornind de la pântec și nu insistă asupra lui Kundalini. Lotusul de foc al buricului este considerat, ca și în tantrismul hindus, drept locul fazei cruciale a transformării energiilor. Cinci Buddha senini, uniți cu partenera lor Înțelepciunea, sunt



Două chei pentru a citi inima unei mandale tibetane

reprezentați ocupând câmpul de energie al inimii; sunt cei cinci *Jinas* (Cuceritori) — ei simbolizează înțelegerea emoțiilor noastre aberante. Astfel, mânia este o emoție puternică, *Vajrapani*, care personifică Energia puternică ce trebuie să o consumăm în practicarea meditației; în starea de mânie, energia aceasta este deturnată de la scopul său, răsucită.

Cele cinci otrăvuri: ignoranța, mânia, orgoliul, pasiunea și râvnirea își găsesc deci contrariile în: cunoaștere, energia pozitivă, simplitate, seninătate și compasiune.

Pe parcursul lucrului cu *mandala*, discipolul trece prin diferite etape:
– vizualizarea zeităților în afara lui însuși;
– vizualizarea zeităților ca fiind identice lui însuși;
– recunoașterea puterii arhetipale a imaginilor, care se ridică din nedualitate;
– realizarea unicei realități înnăscute;
– intrarea în *Sunyata*, Vacuitatea care subîntinde toate formele;
– întoarcerea la compasiunea universală.

Există și alte grade, care sunt roadele (Ati-yoga) acestor practici și le rămân misterioase neinițiaților.

Conform călugărului T. Y. Dokan, „grație exercițiilor psihozifiologice ale sistemului Yoga tantric, inițiatul va ajunge la o conștiință experimentală a tuturor potențialităților corpului său propriu, se va percepe pe sine însuși ca fiind constituit din cinci Semințe suprapuse sau întrepătrunzându-se, fecundându-se unele pe altele, de o concentrare și o intensitate și în același timp de o subtilitate crescând până în punctul central al ființei, care este vid, adică necondiționat. Aceste semințe sau *kosas* sunt următoarele, dinspre afară spre înăuntru: *anna-maya-kosa*, cea mai din afară și materialmente cea mai densă, alcătuită din hrană; *prana-maya-kosa*, corpul hrănit prin suflu (*prana*); *mano-maya-kosa*, corpul gânditor și alcătuit din gândire; în sfârșit *vijnana-maya-kosa*, învelișul cel mai dinăuntru și cel mai subtil, singurul pe care îl trezește și îl face conștient meditația, ce îi permite să le iradieze, să le purifice și să le însuflețească pe toate celelalte; el devine atunci Corpul supremei beatitudini cosmice, al conștiinței universale; *ananda-maya-kosa*, care nu este cu adevărat cunoscut decât când atingem cele mai înalte culmi ale meditației și nu e altul decât *Sambhoga-kaya*, Corpul de Extaz al budismului."

Venerabilul lama Kunzang Dorje ne spune că „*Sambhoga-kaya* acoperă distanța care desparte numeroasele stări aparent contradictorii, diferitele niveluri de conștiință și formele de existență, ultimul și cel convențional. Este un punct absolut unic, care unește dar nu desparte. El exprimă o legătură

esențială, fără ca pentru asta să diferențieze și nici să individualizeze lucrurile sau să pretindă că există diferențe de eliminat. *Sambhoga-kaya* nu este un mediu subtil unde toate entitățile ar fi în suspensie. Sunt mai degrabă entitățile însele, care se oferă și se dezvăluie pe deplin unei ființe conștiente de caracterul lor comun, acela de *Sunya*"[1].

Sunyata[2] este o sfidare aruncată dorinței permanente a ființei de a conceptualiza, a clasa, a discrimina. Ea îi refuză scuza că e pierdută într-un somn de fascinație sau de conștiință limitată. Ea îi anulează ființei orice bază a pasiunilor sale cele mai constrângătoare și a temerilor sale cele mai poruncitoare. Ego-ul omului intră în alertă în fața unui adversar atât de nemilos și declară că nu e vorba decât de o legitimă „teamă de vid".

Dar *Sunyata* nu se poate confunda cu altceva, cu „un vid", *Sunyata* nu este nimic. Nimic care să aibă proprietăți precise, care să poată fi posedat, să se înțeleagă ori să se realizeze. Și cea mai mare imprudență a ei este să-i spună ființei că nici aceasta din urmă nu e nimic. Totuși doctrina *Sunyatei* nu trebuie considerată ca o insultă adresată ființei sau o sinistră tendință de a o împuțina, pe ea sau lumea ei. Rezultă din respectiva doctrină că ființa, spiritul său și obiectele cărora ea le acordă atenție sunt tot atâtea expresii ale unui câmp de posibilități de o bogăție nemărginită. Să afirmi că anumite lucruri există sau că posedă un Sine unic și independent sau o esență care fac din ele exclusiv ceea ce se pretinde că sunt înseamnă doar să te lansezi într-un proces de selecție ori de stipulare.

Prin opoziție cu acest demers este posibil să specifici un nivel de conștiință foarte exact ce trebuie atins; ca și lumea căreia ființa trebuie să-i simtă natura și întinderea. O dată ce ființa a realizat această lucrare, și lumea aparentă devine pentru ea „realitatea ultimă" și nu mai există potențialități ascunse sau încă nerealizate. Dacă nu, lumea nu este altceva decât un infern în mijlocul Paradisului.

Din nefericire, nici o explicație nu poate face ca așa ceva să se simtă. Însă arta tibetană, expresie a *Sambhoga-kaya*, nu spune nimic; ea dovedește. Doctrina *Sunyatei* imploră ființa să nu-și reducă lumea la un ansamblu de elemente solide sau fragile. *Sambhoga-kaya*, mișcare corectă, e perfect fluidă. *Sunyata* incită ființa să aleagă libertatea mai curând decât să cadă într-o capcană.

---

[1] Vacuitate.
[2] Starea de vacuitate.

Dacă toate frontierele şi distanţele sunt *Sunya*, rezultă pentru fiinţă că Unitatea se află la îndemâna ei şi că nu mai trebuie să accepte o despărţire ce-i este impusă. Graţie acţiunii ei pline de compasiune, *Sambhoga-kaya* reconfortează fiinţa izolată într-însa, dezvăluindu-i unitatea Universului. *Sunyata* neagă nevoia de a face, de a realiza sau existenţa unei fiinţe independente care acţionează în interesul ei. Fără a face şi nici a schimba indiferent ce, lumina lui *Sambhoga-kaya* revelează că ultimul şi obişnuitul sunt doar una.

Dar ce mult drum de străbătut pentru a ajunge la o viziune clară!

„La fel cum de pe suprafaţa unei mări limpezi
Se avântă deodată un peşte,
Tot aşa din Vidul absolut şi din Claritate
Iese pânza Iluziei miraculoase.
Să ai puterea de înţelegere, asta înseamnă Nirvana;
Şi ca să ajungă la această putere de înţelegere
Discipolul a luptat."

DE MEDITAT

Astfel trebuie să înaintaţi, cu un mers foarte încet şi impasibil, dar care se continuă pas cu pas, demn, cum înaintează în elefant în junglă.

Chogyam Trungpa

Un om bogat care îşi foloseşte bogăţiile fără a fi legat de ele, care rămâne departe de pasiuni, acest om este cu adevărat demn să posede bogăţii şi renume. Dar un călugăr care nu are decât trei robe, făcute din cârpe cusute una de alta, dacă acest călugăr se ataşează de robele lui este impur, şi Buddha nu-i va acorda nici o îngăduinţă.

Al XIV-lea Dalai-Lama

Când spiritul este lăsat în condiţia sa primordială nemodificată, Ştiinţa străluceşte.

Când această condiţie este menţinută, comparabilă în calmul ei cu apa egală a unui râu paşnic, Ştiinţa este atinsă în plenitudinea ei.

Milarepa

Cărarea este unică pentru toţi, mijlocul de atingere a scopului se schimbă cu fiecare pelerin.

Nu-ţi lăsa simţurile să facă din tine un teren de joc. Ţi-ai acordat oare fiinţa la diapazonul marii suferinţe a omenirii, o, candidat la lumină?

Tezaur Preţios

Cel care merge încet va ajunge repede.

Milarepa

Cea mai mare greşeală de evitat este ignoranţa.
Pentru a domina acest duşman este necesară înţelepciunea.
Cea mai bună metodă pentru a o dobândi rămâne efortul fără slăbiciune.

Tezaur Preţios

Pentru o inteligenţă mică, meditaţia cea mai bună este concentrarea totală a spiritului asupra unui obiect unic.

Pentru o inteligenţă obişnuită, cea mai bună meditaţie este o concentrare a spiritului susţinută de unul dintre cele două concepte dualiste (al fenomenului şi al numelui, al conştiinţei şi al spiritului).

Perceptele învăţătorilor

Trebuie să înţelegem că, la fel ca în cazul unui om rănit în mod periculos de o săgeată, nu trebuie să pierdem nici o clipă din timpul care trece.

Înţeleptul care posedă memoria perfectă, sârguinţa, discernământul şi puterea de înţelegere, prin mijlocirea înţelepciunii lor îşi eliberează spiritul de orice greşeală.

Udanavarga

PRACTICA ZEN

Din India, budismul a trecut în China, o dată cu Bodhidharma, în secolul al VI-lea d.H. Acest patriarh, obosit de degenerescența scolastică a budismului din India, a venit în Ceylon să găsească un pământ nou unde să-și așeze sămânța, floarea înțelepciunii. Mesajul său:

„O transmitere specială, în afara Scripturilor;
Nici o dependență în privința cuvintelor și a literelor;
Să prinzi direct spiritul omului;
Să-ți contempli propria natură și să realizezi starea lui Buddha."

Bodhidharma a petrecut mai mulți ani în China unde, grație exemplului și forței lui, budismul s-a dezvoltat și a devenit Chan. Acest mare maestru considera drept esențial să adopți postura lui Buddha ca bază a meditației. Analele menționează că a petrecut nouă ani în meditație neîntreruptă, până ce spiritul să-i devină ca un „zid drept". Răspunsul său către discipolul și viitorul succesor Huei-ko (Eka în japoneză) este celebru:

„– Vă rog, maestre, să-mi liniștiți spiritul.

– Adu-mi aici spiritul dumitale, îl voi liniști.

Eka a ezitat și a spus:

– L-am căutat timp de ani în șir și nu-l pot găsi, nici prinde.

– Iată-l deci liniștit, i-a replicat maestrul."

Înainte să moară, Bodhidharma a dorit să se întoarcă în țara lui și și-a convocat discipolii apropiați pentru a le pune la încercare o ultimă oară puterea de înțelegere și a le transmite învățătura:

„– După opinia mea, a spus Tao-fu, adevărul este mai presus de afirmare și de negare, fiindcă acesta este modul în care el se mișcă.

Dharma i-a răspuns:

– Mi-ai luat pielea!

Atunci călugărița Tsung-t'shish a spus:

– După înțelegerea mea, este ca Ananda contemplând regiunea lui Buddha din Aksobhya; acea viziune care se produce o dată și nu se reproduce niciodată.

Dharma i-a răspuns:

– Mi-ai luat carnea.

Atunci a venit și Tao-iu să-și spună părerea:

– Vide sunt cele patru elemente și neexistente cele cinci agregate. După părerea mea, nu este nici un lucru pe care să-l poți prinde ca real.

Dharma i-a răspuns:

– Mi-a luat oasele.

În cele din urmă Huei-ko (Eka), înclinându-se cu respect în fața maestrului său, a rămas pe scaun și nu a spus nimic. Atunci Dharma i s-a adresat:

– Dumneata îmi iei măduva."

Acest adevărat spirit al trezirii, bazat pe tăcere și postură, va fi dus de către Maestrul Dogen, în secolul al XII-lea d.H., în Japonia, unde a devenit Zen.

„Ce este Zen?

– Un băț pentru excremente."

Acest *koan* cu formulare grosolană a rămas multă vreme o enigmă pentru mine. Oare ce putea avea el în comun cu subtilul traseu al grădinilor Zen, cu delicatețea ceremoniei ceaiului, cu mișcarea caligrafiilor și cu *sumi-e*, demnitatea posturii, eleganța gesturilor și a manierelor: mă întrebam, cunoscând Zen-ul doar din cărți.

După câteva luni de practicare a meditației șezând, *zazen*, am înțeles: odinioară, pentru a se curăța, la toaletă, oamenii foloseau un bețișor plat, neexistând hârtia igienică. Și prin postura *zazen* se curăță impuritățile din spiritul și din corpul nostru. Zen-ul este într-adevăr un băț pentru excremente.

Când stai așezat, în postură, imaginile-gânduri se ridică precum baloanele, apar la suprafața conștiinței. Dacă te concentrezi asupra posturii, asupra expirației, încet-încet aceste forme dispar, problemele sunt aduse la expresia lor cea mai simplă, ajungi la un mare calm, murdăriile vieții noastre apar și se duc, ca și când ne-am scălda într-o apă vie care spală și duce cu ea

murdăriile. Te regăsești, te descoperi, înveți și vezi reacțiile puerile ale Ego-ului și spectacolul pe care îl joci în viață, li-l joci și celorlalți, devii mai profund, mai limpede, mai curat. O armonie se creează în tine. Ești singur și totodată cu ceilalți. Poate redevii, în primul rând, pur și simplu omenesc?

Maestrul Deshimaru spunea totdeauna: „Esențialul este să revii la condiția normală a ființei."

Cea mai mare parte a oamenilor trăiesc în ceea ce Zen numește „Grota demonului de pe muntele negru"; de fapt, înseși creierul lor e această grotă în care se zbat în mijlocul contradicțiilor speranțe, visuri, viziuni, iluzii...

Infernul nu sunt ceilalți, după expresia lui Sartre, ci suntem mai întâi noi înșine. Totuși Maestrul Dogen spune: „Caverna demonului de pe Muntele negru poate fi și o perlă strălucitoare." Cum? Schimbându-ți conștiința, pacificându-ți spiritul, întrerupând *karma* rea, discriminând și transcendând discriminarea. Doctrina Zen nu vrea să despartă ființele omenești de social, ci dimpotrivă; dar tinde să le epureze comportamentul, să le dezvolte calitățile pozitive, să canalizeze și să sublimeze tendințele negative ale ființei. În această simplă postură în care Buddha a înțeles mersul Cosmosului constă totul. Așezat cu fața spre tine însuți, Universul se descoperă în corp, Cosmosul și întreaga lui realitate își capătă înțelesul.

Zazen[1] rămâne, fără contestație posibilă, cea mai înaltă tehnică de meditație, în care simplitatea se îmbină cu imensitatea. „O perlă strălucitoare; exprimă realitatea fără a o numi realmente; este numele Universului. Conține trecutul inepuizabil, existent în timp și ajungând până în prezent" (Dogen).

Toată experiența lumii.

O înțelepciune infinită.

Prințul Fuse Daishi (unul dintre discipolii lui Buddha) s-a retras într-o zi în munți, abandonându-și soția, fiii, rangul și bogățiile. Și toate acestea cu un singur scop, „pur și simplu ca să descopere ceea ce era în adâncul lui însuși, fiindcă până atunci nu se cunoscuse cu adevărat" (Kodo Sawaki). Dar este inutil să te retragi în munți. Postura *zazen* este în ea însăși muntele.

Zazen: meditația așezat

Așază-te în mijlocul *zafu*-lui (perna rotundă).

Cu picioarele încrucișate în lotus sau semilotus.

Apasă-ți puternic genunchii la pământ.

[1] După expresia îndreptățită a lui Jacques Brosse, în *zazen* „postura exclude impostura".

Cambrează-ți coloana vertebrală la nivelul celei de-a cincea lombare.

Spatele drept, ceafa dreaptă, bărbia în piept.

Nasul la verticala buricului.

Mâna stângă în mâna dreaptă, cu palmele spre cer, lipite de abdomen, cu degetele mari atingându-se la vârf și ținute orizontal. Dacă fac „vale", te liniștești, dacă fac „munte", te înflăcărezi.

Umerii cad în mod firesc.

Vârful limbii în cerul gurii.

Ochii pe jumătate închiși, îndreptați (nu fixați) la un metru distanță.

Respirația trebuie să fie calmă, fără zgomot, expirația cât mai îndelungată cu putință, puternic împinsă dedesubtul buricului, în zona *Hara* Oceanul de Energie (*Kikai Tanden*), centrul de gravitație al ființei omenești. Inspirația se face firesc.

Concentrare totală asupra posturii, respirației.

Nu alimenta, nici nu goni gândurile, imaginile, formațiunile mentale — lasă-le să treacă precum norii pe cer; gândește fără să gândești, dincolo de orice gând, *hishiryo*, Oglindă vidă a spiritului; din liniște se ridică spiritul nemuritor.

Maestrul Deshimaru scrie cu privire la postură:

„În timpul *zazen*-ului:

Pune energie în postura ta, altfel ea este ca berea trezită, dintr-o sticlă deschisă în ajun...

Să fii ca un general călare în fața armatei sale...

Postura trebuie să fie ca aceea a unui leu ori a unui tigru și nu ca aceea a unui porc adormit...



Dacă postura ta este corectă, ea îți influențează nervii autonomi și creierul profund. Creierul extern devine calm și liniștit. Intuiția devine puternică.

Prin *zazen* și numai prin *zazen* mușchii și tendoanele tale, în tensiune corectă, îți influențează parasimpaticul și ortosimpaticul. Funcțiile lor sunt opuse și complementare, și dacă tensiunea ta e bună ea echilibrează cele două forțe.

Brațele să fie ușor depărtate de corp. Trebuie să ai o încordare în mâini și în special în degete. Degetele mari trebuie să se atingă și să fie orizontale — fără munte și fără vale..."

Înainte de a te așeza în postură, trebuie să execuți *gassho*: să saluți cu mâinile împreunate; înainte să ieși din ea, la fel. Un gest de concentrare și de respect.

Kin hin: mersul

Postura stând în picioare.

Coloana vertebrală dreaptă, bărbia în piept, ceafa încordată, privirea îndreptată înainte.

Degetul mare stâng strâns în pumnul stâng așezat perpendicular pe plexul solar.

Mâna dreaptă învăluie pumnul stâng, antebrațele sunt întinse la orizontală.

Pe timpul expirației, se apasă puternic mâinile una de alta și ambele pe plex.

La sfârșitul expirației, relaxezi corpul și înaintezi cu o jumătate de talpă, cu piciorul drept, inspirând. Așezi energic piciorul acesta pe pământ cu rădăcina degetelor, încordând genunchiul, și reîncepi expirația pe nas, apăsând în abdomen, strângând mâinile una în alta și în plex.

Mersul acesta se bazează pe *zazen* și trebuie să se execute în același spirit ca și el.

Dacă posturile și respirația sunt corecte, spiritul își regăsește condiția naturală, aici și acum, prezent în corp: „Să regăsești acordul dintre suflu și clipa prezentă: totul devine just" (Deshimaru). Și în tăcere iese la iveală realitatea ființei noastre.

Cele două postúri reprezintă fundamentul practicării Zen-ului. Ele dezvoltă diferențieri, intuiție și *Ki*, energie: „Ce este *Ki*-ul? Nu e numai



vitalitate, în accepția comună a termenului, nici energie în sens strict; este activitatea care în ultimă instanță devine spirituală.

Ki se caracterizează prin mișcare, concentrare și stimulent. Atunci când cele trei calități sunt reunite, ființa devine creativă. *Ki* vrea mereu să țâșnească, să propulseze, să pună în mișcare. Este acțiunea spiritului însuși. Se manifestă în același timp ca forță interioară și ca putere de reacție la stimulii exteriori. El condiționează adaptarea la mediu prin dobândirea de obișnuințe. Occidentalilor nu le place deloc ceea ce se repetă, când de fapt tocmai repetiția mobilizează inconștientul profund. Când *Ki*-ul nostru e puternic, viața ne este lungă, intensă, energică. Ne putem dezvolta *Ki*-ul prin practicarea *zazen*-ului — să abandonezi Ego-ul, să te abandonezi înseamnă să găsești veritabila forță a Universului.

În zilele noastre, civilizația face să descrească energia pe care o posedă orice corp, propunând un mod de viață artificial, alimente chimice și chiar mijloace de deplasare ce nu mai solicită nici un efort. Există aici un foarte mare pericol, fiindcă toate aceste artificii împiedică evoluția omului și îl fac să regreseze de la activitate la pasivitate.

Adevăratul ajutor spiritual înseamnă să le dai energie altora. Bineînțeles, pare ceva dificil ca un singur om să le-o poată de tuturor celorlalți. De fapt, Cosmosul întreg este plin de această forță, și propria noastră viață nu e decât un val în viața cosmică nemărginită. O mișcare de viață. Spiritul este schimbător, creează el însuși timpul și spațiul. Spiritul nostru este principiul creației,

el ne face existența să evolueze spre veșnic și nemărginit. Fiindcă omenirea nu se poate satisface cu plăcerile pământești, ea vrea funciarmente să-și îndeplinească funcția cosmică", ne spune Maestrul Deshimaru.

Răbdarea și anduranța, respirația și postura corecte aduc marea compasiune și veritabila înțelepciune.

„Este un pustnic bătrân cu părul alb
Sihăstria lui se află într-o vale adâncă.
El iese, se duce la piața din orășel,
Și se amestecă îndeaproape în mulțime."

Practicarea *zazen*-ului și a spiritului doctrinei Zen nu te desparte deloc de lume; dimpotrivă. Fiindcă meditația te face să înțelegi că Universul este un corp, că totul este condus de legea interdependenței și că atitudinea corectă în plan social constă în a-i ajuta pe ceilalți, a le înțelege ființa, a abandona ochelarii de cal care te silesc să te învârtești pe loc în suferință și căutând o fericire iluzorie. Adevărata fericire, adevărata libertate sunt conștiința vremelniciei, respectul, înțelegerea vieții și a ta însuți. Să te trezești din vis pentru a trăi aici și acum.

Fiece zi este o nouă zi; *zazen*-ul îți permite să capeți cu acuitate conștiința acestui fapt; este deci inutil să te legi prea mult de evenimente, de fenomene.

Ele sunt aici, vin și trec.

Eu sunt în postură, același, și niciodată același.

Mă văd trăind, mă simt existând.

Zazen dezvoltă simțul gestului potrivit, al concentrării asupra fiecărei mișcări, concentrare ce devine încetul cu încetul firească precum zborul unei păsări pe cer.

Nu am întâlnit niciodată vreo persoană care să fi încercat postura *zazen* într-un *dojo*, timp de o oră, și să nu fi păstrat despre ea o impresie de neuitat. Să te găsești astfel, în fața ta însuți, ce cufundare, ce aventură! Ea îi sperie pe mulți. Fiindcă tu însuți ești, poate, inamicul cel mai dificil de înfruntat, de privit în față, de dezvăluit.

EFECTE PSIHOFIZIOLOGICE ALE *ZAZEN*-ULUI

Circulația cerebrală este în mod notabil ameliorată. Cortexul se odihnește, și fluxul conștient al gândurilor este oprit, în timp ce sângele afluează spre straturile profunde. Mai bine irigate, acestea se trezesc dintr-un semisomn, și activitatea lor dă o impresie de confort, de seninătate, de calm, apropiată de somnul adânc, dar în plină stare de veghe. Sistemul nervos este destins, creierul „primitiv" în plină activitate. Ești receptiv și atent în cel mai înalt grad, prin fiecare dintre celulele corpului. Gândești cu corpul, inconștient, orice dualitate, orice contradicție fiind depășite, fără a uzita de energie. Popoarele așa-zis primitive au păstrat un creier profund foarte activ. Dezvoltând tipul nostru de civilizație, ne-am educat, ascuțit, dezvoltat intelectul și am pierdut forța, intuiția, înțelepciunea legate de nucleul intern al creierului. Tocmai de aceea doctrina Zen este un tezaur inestimabil pentru omul de azi, cel puțin pentru acela ce are ochi pentru a vedea și urechi pentru a auzi. Prin practicarea regulată a *zazen*-ului, i se dă șansa de a deveni un om nou, întorcându-se la originea vieții. Poate accede la condiția normală a corpului și a spiritului (care sunt una) luând în posesie existența la rădăcina ei.

Koan-urile și *Satori*-ul

Zen-ul *Rinzai* acordă în cele din urmă prioritate înțelegerii prin intelect mai degrabă decât înțelegerii prin intuiția dezvoltată numai prin practicarea *zazen*-ului și preconizată de ramura *Soto*. Maeștrii *Rinzai* le dau adesea discipolilor lor *koan*-uri, scurte formule ce devin puncte focale ale concentrării în timpul meditației și a căror dezlegare ar aduce Trezirea, *Satori*-ul. S-a glosat mult cu privire la această poveste a *Satori*-ului, care ar fi iluminarea ultimă, pragul, vălul ce se sfâșie, pacea ce vine cu de la sine putere, înțelegerea totală, revelația. Aceste noțiuni nu sunt false, ci incomplete. Nu există *Satori* (și există *Satori*). Fiece zi care trece este diferită, imprevizibilă; viața rezervă fără încetare multiple învățăminte, în conformitate cu situațiile, evenimentele și reacțiile noastre la acestea. Atunci, bineînțeles, trebuie ca aspirantul Căii să cunoască într-o bună zi ceva diferit de închisoarea lui mentală și să se trezească la o altă formă de realitate decât aceea reflectată de cușca lui: *Satori*. Dar după aceea, toate învățăturile, toate stările de înțelegere pe care viața le aduce cu ea vor fi și ele *Satori*. De mici sau mari dimensiuni, cu toate că noțiunea de mic și mare nu funcționează deloc la respectivul nivel. Pentru maestrul Soto Deshimaru: „Fiecare *zazen* este *Satori*".

Pentru maestrul *Rinzai*, *koan*-ul este un suport al meditației discipolului asupra lui însuși, o fixare mentală. Și numeroase povești Zen narează despre formidabilele palme și lovituri de baston care potopeau răspunsurile discipolilor aflați în căutarea disperată a dezlegării *koan*-ului lor. Dar după un timp, mai mult sau mai puțin îndelungat, de meditație și de relații cu maestrul,

o lumină a adevărului se arată într-o zi în spiritul discipolului, și acesta realizează o stare unde contrariile sunt rezolvate și conciliate și unde îi apare sensul căutării sale. Maeștrii *Soto* dau și ei *koan*-uri, dar nu forțează reflectarea asupra lor; ei aruncă pur și simplu în spirit o sămânță ce se dezvoltă în chip firesc, fără efort. În timp ce la *Rinzai* există reflecție, muncă mentală, chiar și numai pentru a epuiza mentalul. Astăzi, în Occident, noi suntem prea mult branșați la intelect și nu îndeajuns la corp și posibilitățile lui; *zazen*-ul *mushokotu* (fără scop, nici spirit al profitului) pare mai necesar decât acela unde se face scrimă cu o noțiune. Dar fiecăruia drumul lui.

Iată o mulțime de *koan*-uri istorice[1]

Suei Lao, aranjându-și glicinele, l-a întrebat pe maestrul său Ma zi: „Ce înseamnă venirea până aici a Patriarhului Apusului?" Ma zi răspunse: „Vino puțin mai aproape și am să-ți spun." Când Suei Lao se apropie, maestrul îi trase o lovitură de picior care îl trânti la pământ. Dar această cădere îi deschise brusc mintea la o stare de *Satori*, fiindcă se ridică râzând vesel, ca și când s-ar fi produs absolut pe neașteptate un eveniment foarte mult dorit. Maestrul întrebă: „Care este înțelesul a toate astea?" Lao strigă: „Nenumărate, desigur, sunt adevărurile propovăduite de Buddha, și pe toate, chiar așa cum sunt ele la izvorul lor, le percep acum în vârful unui fir de păr."

Corpul este copacul lui Bodhi,
Sufletul este ca o oglindă strălucitoare;
Veghează să-l păstrezi mereu curat
Și nu lăsa praful să-i întunece strălucirea.

Bodhi nu este precum copacul,
Oglinda strălucitoare nu lucește nicăieri;
Cum oare la început nu există nimic
Unde s-ar putea aduna praful?

„Ce-i asta?" te întreabă Jun Hin; la această întrebare rămâi stupefiat.
Dar dacă răspunzi îndată: „E acest lucru", nu poți evita să fii îngropat de viu.

[1] Practicarea *koan*-ului se situează, ca instituție, începând doar din secolul al IX-lea d.H., postura *zazen* începând de la postura lui Buddha.

Maestrul Tao-u și cu Kien-juan ies împreună ca să viziteze familia unui mort și să-i aducă un ultim omagiu răposatului. Kien-juan, lovind în peretele sicriului, spune: „Viu? Sau mort?"
Tao-u răspunde: „Viu? Nu vă spun. Mort? Nu vă spun."

Maestrul Unmon spuse: „Nu vă întreb nimic despre cele cincisprezeze zile trecute. Dar ce se poate spune despre cele cincisprezece zile viitoare? Spuneți-mi ceva despre asta." Nici un călugăr nerăspunzând, el spuse: „Fiecare zi e o zi bună."

Un călugăr îl întrebă pe Maestrul Kegon: „Cum revine la lumea de rând un iluminat?" Kegon îi replică:
„Florile și frunzele căzute nu se mai întorc niciodată la vechile crengi".

Care îți era chipul înainte de nașterea părinților tăi?

După conferința ținută dimineața, Maestrul Yakusan fu abordat de un călugăr care spuse: „Am o problemă. Puteți să mi-o rezolvați?" „O voi rezolva diseară", răspunse el. În seara aceea, când toți călugării erau reuniți, Yakusan strigă: „Călugărul care azi dimineață mi-a spus că are o problemă, ridică-te imediat!" Acesta se ridică și înaintă anevoie. „Priviți, călugări, spuse cu asprime Yakusan. Băiatul acesta are o problemă. Ar fi putut rămâne întreaga zi cu capul sub apă?" Se ridică, îl trânti pe călugăr și ieși.

Într-o zi, când Hyakujo îl vizita pe Maestrul Baso, un stol de gâște sălbatice trecu pe deasupra lor.
– Ce-i asta? întrebă Baso.
– Un stol de gâște sălbatice, maestre.
– Unde se duc?
– Încotrova, maestre.
Atunci Baso prinse pe neașteptate nasul lui Hyakujo și-l răsuci. Hyakujo urlă de durere. Baso spuse:
– Spui că merg încotrova, dar ele au fost totdeauna acolo, de la origine.
Hyakujo avu *Satori*-ul.

Spiritul trecutului nu poate fi prins, spiritul prezentului nici atât, nici spiritul viitorului. Când mănânci, cu care spirit o faci?

Doi călugări vorbeau despre un drapel.
Unul spuse: „Drapelul se mișcă."

Celălalt spuse: „Vântul se mişcă."

Cel de-al şaselea patriarh, Eno (Huei Neng), ascultându-i, zise: „Spiritul vostru se mişcă."

Likudo îi spuse Maestrului Nansen:

„La mine acasă am o piatră pe care o poţi ridica său culca. O consider drept un Buddha. Pot s-o fac?"

Nansen răspunse: „Da, poţi."

Likudo insistă: „Pot cu adevărat?"

Nansen răspunse: „Nu, nu poţi."

Calea este ca o oglindă. Nu se mişcă ea însăşi, dar reflectează tot ce se petrece.

Cele două palme lovite una de alta produc un sunet. Care este sunetul unei palme?

Ochii orizontali, nasul vertical.

Măgarul priveşte puţul, puţul priveşte măgarul. Să nu fugă.

Pinii nu au culoare nici veche, nici modernă.

Nu anxios aici şi acum. Nu anxios toată viaţa.

La spirit liber, mediu înconjurător liber.

Multele discuţii în contradictoriu dizolvă până şi aurul.

Un călugăr îl întrebă pe Mu Cheu: „Cum să mă eliberez de nevoia de a mânca în toate zilele şi de a mă îmbrăca"?

Maestrul răspunse: „Ne îmbrăcăm, mâncăm".

„Nu înţeleg", răspunse călugărul.

„Dacă nu înţelegi, reluă maestrul, îmbracă-ţi hainele şi mănâncă-ţi hrana."

Tuei in dădu zece precepte asupra felului de a considera *koan*-ul:

1. Nu calcula conform imaginaţiei tale.
2. Nu-ţi lăsa atenţia distrasă atunci când maestrul îşi ridică sprâncenele sau clipeşte.

3. Nu încerca să scoţi un înţeles din felul cum e formulat *koan*-ul.
4. Nu încerca să faci o demonstraţie asupra cuvintelor.
5. Nu crede că înţelesul *koan*-ului trebuie să fie găsit acolo unde acesta e propus ca obiect al gândirii.
6. Nu lua Zen-ul ca pe o stare de simplă pasivitate.
7. Nu judeca un *koan* conform legii dualiste a lui „este" şi „nu este".
8. Nu interpreta *koan*-ul ca desemnând vidul absolut.
9. Nu raţionaliza asupra *koan*-ului
10. Nu-ţi lăsa spiritul în atitudinea de a aştepta să apară *Satori*.

De fapt, nu contează decât „să te desprinzi"; corpul, spiritul şi *koan*-ul fiind măturate în acelaşi timp de vântul Trezirii.

Într-o zi, maestrul Zen Pao Zhe îşi făcea vânt cu evantaiul. Un călugăr se apropie de el şi făcu următoarea remarcă:

„Natura aerului există peste tot şi vântul suflă în tot locul.

De ce folosiţi un evantai, maestre? De ce creaţi vânt?"

Maestrul răspunse:

„Tu singur ştii că natura aerului există peste tot. Totuşi ignori de ce vântul suflă în tot locul!"

Atunci călugărul întrebă:

„Ceea ce vrea să spună: nu există nici un loc unde vântul nu suflă?"

Maestrul continuă să-şi facă vânt, în tăcere. Discipolul se înclină adânc.

Spiritul artelor marţiale

Cine nu a auzit vorbindu-se de *karate*, de *judo* şi de performanţele incredibile imortalizate pe ecran de Bruce Lee? Artele marţiale japoneze sunt la modă. Iar în *dojo*-uri, locurile unde ele sunt predate, se văd din ce în ce mai multe femei interesându-se de aceste sporturi cunoscute ca violente şi virile. Din grija de a şti să se apere într-o lume agresivă? Da, desigur, dar mai întâi din nevoia de a se deda unor exerciţii de stăpânire a Sinelui şi a situaţiei din exterior.

Artele marţiale grupează arte absolut diferite, precum *judo* (Calea blândeţii), *karate* (Arta mâinilor goale), *kendo* (Calea sabiei), *kyudo* (Tragerea cu arcul), *aikido* (Calea armoniei cu energia universală), *naginata-do* (Calea lăncii)... Toate aceste mijloace de luptă fac parte din *budo*, Calea Războinicului, Calea Samuraiului, unde nu este vorba doar de a concura şi a şti să te baţi, ci şi de a găsi în tine pacea, echilibrul şi libertatea. Calea Samuraiului

este bazată pe un cod în șapte puncte: atitudine corectă, vitejie, bunăvoință față de omenire, comportament corect, sinceritate totală, simț al onoarei și al cuvântului, loialitate. Și războinicul tradițional cântă:

> „Nu am talent, fac din spiritul prompt talentul meu,
> nu am dușman, fac din lipsa de răspundere dușmanul meu..."

Do, Calea, este în primul rând o metodă pentru înțelegerea naturii propriului tău spirit și a Eului tău. Iar secretul artelor marțiale ține de o formulă: *Ryu Gi*, „A învăța să călăuzești spiritul". Noțiune pe care se întemeiază toate aceste tehnici corporale, spiritul (a nu se confunda cu gândirea), este acela care hotărăște în ultimă instanță soarta luptei. O poveste tradițională japoneză ne va ajuta mai bine să înțelegem:

Un samurai a venit să-l vadă pe marele maestru Miyamoto Musachi și să-i ceară să-l învețe adevărata Cale a sabiei. Acesta din urmă a acceptat. Devenit discipolul său, samuraiul își petrecea timpul, la porunca maestrului, cărând și tăind lemne și mergând la un izvor îndepărtat ca să aducă apă. Și asta în fiecare zi, vreme de o lună, două luni, un an, trei ani. În zilele noastre, oricare discipol ar fi fugit după numai câteva zile, câteva ore chiar. Samuraiul însă continua să îndeplinească poruncile și, de fapt, își antrena corpul. La capătul celor trei ani, n-a mai rezistat totuși, și i-a spus maestrului: „Dar la ce fel de antrenament mă faceți să mă supun aici? Nu m-am mai atins de sabie de când am venit. Îmi petrec timpul tăind lemne cât e ziua de lungă și aducând apă. Când mă inițiați?" „Bine, bine, răspunse maestrul. Am să te învăț tehnica, dacă asta vrei." Îl puse să intre în *dojo* și în fiecare zi, de dimineața până seara, îi poruncea să meargă pe marginea *tatami*-ului și să facă, pas cu pas, fără a călca alături, înconjurul sălii.

Maestrul îl învăța astfel concentrarea asupra mersului. Să se concentreze asupra actului, să-l execute perfect. Fiindcă detaliile tehnicii, trucurile, pasele sunt de fapt secundare în raport cu concentrarea. Dacă ești suficient de concentrat, un gest, unul singur este de ajuns.

Așadar discipolul a mers astfel un an întreg de-a lungul marginii *tatami*-ului. La capătul acestui interval de timp, i-a spus maestrului: „Sunt samurai, am practicat mult scrima și am întâlnit și alți maeștri în *kendo*. Nici unul nu m-a învățat așa cum o faceți dumneavoastră. Învățați-mă, în sfârșit, vă rog, adevărata Cale a sabiei."[1] „Bine, a spus maestrul, urmează-mă."

[1] Citat de Maestrul Deshimaru, *Zen et Arts martiaux*, „Spiritualités vivantes", Seghers și Albin Michel. Vezi și remarcabila lucrare, ilustrată cu 250 de fotografii inedite, de Michel Random; *Les Arts martiaux*, F. Nathan, care este o inițiere completă în diferitele practici și în învățăturile celor mai mari maeștri japonezi.

Îl duse departe în munți, unde se afla un trunchi de lemn aruncat peste o prăpastie de o adâncime nemaivăzută, înfricoșătoare. „Iată, a spus maestrul, trebuie să treci pe această punte." Samuraiul discipol nu mai înțelegea nimic și, în fața prăpastiei, ezita, neștiind ce să facă. Deodată cei doi au auzit în spatele lor: „toc-toc-toc", zgomotul bastonului unui orb. Fără a lua în seamă prezența lor, orbul a trecut pe lângă ei și a traversat fără ezitare prăpastia, lovind mereu podețul cu bățul lui. „Ah, și-a spus samuraiul, încep să înțeleg. Dacă orbul traversează astfel, trebuie să o fac și eu". Și în clipa aceea maestrul i-a zis: „Timp de un an întreg ai mers pe marginea *tatami*-ului, care e mai îngust decât acest trunchi de copac; așa că poți să treci". El a înțeles și a străbătut puntea cât ai clipi.

Iată, antrenamentul era complet: acela al corpului vreme de trei ani; acela al concentrării asupra unei tehnici (mersul) vreme de un an și acela al spiritului în fața prăpastiei, în fața morții.

Această ucenicie a corpului și a conștiinței, a încordării potrivite și a vigilenței, a reacției oportune și a adevăratei concentrări se dovedește, evident, o armă extraordinară pentru a-ți asuma viața cotidiană. Fiindcă un alt secret al artelor marțiale constă în a ști să eviți lupta, sau mai degrabă să învingi fără luptă. Este ceva posibil printr-un antrenament care dezvoltă în același timp puterea corpului și cunoașterea de sine însuși. O altă poveste tradițională explică acest lucru într-un fel minunat:

Un rege dorea să aibă un cocoș de luptă foarte puternic și îi ceru unuia dintre supușii lui să-i învețe unul. La început, acesta îl învăță pe cocoș tehnica luptei. După zece zile, regele întrebă: „Putem organiza o luptă cu acest cocoș?" Dar instructorul zise: „Nu! Nu! Nu! E puternic, dar forța lui e goală, el vrea mereu să se bată; este excitat, și forța îi este efemeră."

După alte zece zile, regele îl întrebă pe instructor: „Ei bine, acum putem organiza lupta? „Nu! Nu! Nu încă. Încă este pătimaș, vrea mereu să se bată. Când aude glasul unui alt cocoș, chiar din satul vecin, se înfurie și vrea să se bată"

După încă zece zile de antrenament, regele întrebă din nou: „Acum este posibil?" Educatorul răspunse: „Acum nu se mai pasionează, dacă aude sau vede vreun alt cocoș, rămâne calm. Postura îi e corectă, dar încordarea mare. Nu se mai înfurie. Energia și forța lui nu se manifestă la suprafață."

„Atunci convenim asupra unei lupte?" întrebă regele. Educatorul răspunse: „Poate". Fură aduși numeroși cocoși de luptă și se organiză un turnir. Dar cocoșii de luptă nu se puteau apropia de cocoșul cu pricina. Fugeau, înspăimântați! Așa că el nu mai fu nevoit să lupte. Cocoșul de luptă devenise un cocoș de lemn. Depășise antrenamentul de *wasa*. Avea o puternică energie

lăuntrică, nemanifestată în afară. Puterea se afla acum în el, şi ceilalţi nu puteau decât să se încline în faţa siguranţei lui liniştite şi a adevăratei lui forţe ascunse.

Şi nu se găseşte în fiece clipă lupta în Sine, în faţa ta?

Să ştii să te concentrezi înseamnă să-ţi pui pe deplin *Ki*-ul, energia vitală, numai într-o singură acţiune, în fiecare gest, acum şi aici. Un aforism Zen te învaţă: „Calea e sub picioarele tale." Ceea ce vrea să spună că în realitatea însăşi, într-o totală adecvare la realitate, la realitatea noastră, se găseşte drumul nostru adevărat. În această privinţă, artele marţiale, prin antrenamentul lor faţă de gesturile potrivite, faţă de respiraţia corectă[1], faţă de justa atitudine a spiritului se dovedesc o terapie eficientă a fiinţei, foarte utilă în zilele noastre. Cum să te mai miri că în Japonia se zice că spiritul Zen-ului şi cel al *Budo*-ului au aceeaşi savoare: cele două Căi reconciliază meditaţia şi acţiunea, eficienţa şi înţelepciunea; ele te ajută să te cunoşti pe tine însuţi, ceea ce, după cum au spus-o mulţi înţelepţi, permite cunoaşterea celorlalţi şi a Universului. Să regretăm doar că în Franţa prea multe *dojo* (locuri unde se practică Drumul) nu văd decât aspectul sportiv al actelor marţiale; aici îţi defulezi agresivitatea, devii mai puternic deci îţi poţi umfla umerii şi Ego-ul. Dar unde se găseşte conştiinţa dreaptă, şi abandonarea Ego-ului, şi Trezirea?

Cântarea *sutrelor*

Viaţa într-un templu sau într-un *dojo* Zen este ritmată prin diferite sunete, fiecare cu semnificaţia lui: clopote, clopoţei, tobă, lemn, metal. Cântarea *sutrelor* ocupă şi ea un loc important; astfel, după primul *zazen* al dimineţii, maestrul sau unul dintre discipoli organizează o ceremonie în timpul căreia este cântată *Sutra Înţelepciunii Infinite*, rezumat al textului sacru fundamental la budiştii tibetani şi Zen: *Prajnaparamita*, Înţelepciunea perfectă.

Orele sunt marcate prin tot atâtea lovituri într-o tobă mare, apoi un ciocănel lovind un peşte de lemn anunţă sfârşitul *zazen*-ului la bucătărie, iar acestuia îi răspunde sunetul metalului indicând că micul dejun este gata. Se cântă atunci *Sutra Kesei*. Apoi o lovitură de gong marchează sfârşitul

[1] Bazată pe expiraţie ca în timpul meditaţiei în *zazen* şi totodată ca în naşterea fără dureri. Atenţia şi destinderea sunt atunci îmbinate strâns. În plus, expiraţia profundă dezvoltă *Ki*-ul prin acţiunea asupra *harei*.

meditaţiei. Discipolii salută (*gassho*), se ridică pentru prosternări atunci când sunt călugări, iar laicii se întorc la pernele lor şi ceremonia începe: este intonată *Maka Hannya Haramita Shingyo*, cântată în chineza arhaică, ritmată de clopoţei, gongul mare, *mokubio* (instrument special, un soi de clopot din lemn, care dă un sunet surd) şi uneori o tobă mare. *Sutra Înţelepciunii Infinite* este nu numai un text de o mare profunzime metafizică; ea e considerată în acelaşi timp o *mantră* puternică, mai cu seamă în ultimele versuri: – *Gya tei, Gya tei – Hara Gya tei – Hara so Gya tei*. Să mergem, să mergem, să mergem împreună dincolo de dincolo....

În Occident, noii discipoli o cântă mai întâi ca antrenament al suflului, al expiraţiei prelungite. Apoi îşi dau seama de virtuţile ei psihosomatice şi de binefacerile cântării în comun după ora de meditaţie tăcută[1].

Vom reproduce mai jos în întregime această *sutra*, în original şi în traducere (vezi p. 194):

... Maka hannya haramita shingyo

Kan ji zaï bo satsu . gyo jin han nya hara mita ji . sho ken go on kai ku . do i ssaï ku yaku . sha ri shi . shiki fu i ku . ku fu i shiki . shiki soko zé ku . ku soku zé shiki . ju so gyo shiki . yaku bu nyo zé . sha ri shi . zé sho ho ku so . fu sho fu metsu . fu ku fu jo . fu so fu gen . zé ko ku chu . mu shiki mu ju so gyo shiki.

Mu gen ni bi zé shin i . mu shiki sho ko mi soku ho . mu gen kai nai shi mu i shiki kai . mu mu myo yaku mu mu myo jin . nai shi mu ro shi yaku mu ro schi jin . mu ku shu metsu do . mu chi yaku mu toku . mu sho toku ko . bo dai sat ta . é han nya harami ta ko . shin mukeï geï mukeï geï ko . mu u ku fu . on ri issai ten do mu so.

Ku gyo né han . san zé sho butsu . é hannya yaramita ko . toku a nokuta ra san myaku san bodaï ko chi . han nya ha ra mita . zé dai jin shu . zé dai myo shu . zému jo shu . zé mu to do shu . no jo issaï ku . shin jitsu fu . ko ko setsu han nya ha ra mi ta shu . soku setsu shu watsu.

Gya tei gya tei . ha ra gya tei .
hara so gya tei . bo ji
so wa ka .

HAN NYA SHIN GYO

[1] Ascultaţi discul *Chants et Poèmes zen*, înregistrat în *dojo* din Paris de către Maestrul Deshimaru, „Zen editions".

Esența *Sutrei Înțelepciunii Infinite* care permite ajungerea dincolo

Bodhisattva al Adevăratei Libertăți, prin practicarea profundă a Marii Înțelepciuni, înțelege că trupul și cele cinci *skande* (senzație, percepție, gândire, activitate, conștiință) nu sunt decât vacuitate, Ku, și prin această înțelegere îi ajută pe toți aceia care suferă.

O, Sariputra, fenomenele nu sunt diferite de Ku, Ku nu este diferit de fenomene. Fenomenele devin Ku, Ku devine fenomen (forma este vidul, vidul este forma...), cele cinci *skande* sunt fenomene de asemenea.

O, Sariputra, întreaga existență are caracterul lui Ku, el nu are nici naștere, nici începătură, nici puritate, nici murdărie, nici creștere, nici descreștere.

De aceea, în Ku nu există nici formă, nici *skande*, nici ochi, nici urechi, nici nas, nici limbă, nici corp, nici conștiință; nu există nici culori, nici sunete, nici miros, nici gust, nici pipăit, nici obiect al gândirii; nu există nici știință, nici ignoranță, nici iluzie, nici încetarea iluziei; nici declin, nici moarte, nici sfârșitul declinului și al morții, nu există nici origine a suferinței, nici încetare a suferinței; nu există cunoaștere, nici câștig, nici necâștig.

Pentru Bodhisattva, grație acestei Înțelepciuni care duce dincolo, nu există nici frică, nici temere. Orice iluzie și atașament sunt îndepărtate și el poate înțelege sfârșitul ultim al vieții, Nirvana.

Toți Buddha din trecut, din prezent și din viitor pot ajunge la înțelegerea acestei Înțelepciuni Supreme care te eliberează de suferință, *Satori*-ul, prin această incantație (*mantră*) incomparabilă și fără seamăn, autentică; ea suprimă orice suferință și îți permite să găsești Realitatea, adevăratul Ku:

GYA TEI. GYA TEI. HARA GYA TEI
HARA SO GYA TEI
BO JI SO WA KA

(„Să mergem, să mergem, să mergem împreună dincolo de dincolo, pe țărmul *Satori*-ului").

San Do Kai: Uniunea dintre esențe și fenomene

Maestrul, însoțit sau nu de către unul dintre discipolii săi, cântă uneori în timpul *zazen*-ului alte *sutre*, printre care și *San Do Kai*, extraordinarul text ce rezumă filosofia vie a budismului Zen:

Uniunea dintre esențe și fenomene

Spiritul Marelui Maestru al Indiei[1] s-a transmis cu fidelitate de la răsărit la apus.

Există deosebiri în personalitatea omenească. Unele sunt inteligente, altele mai puțin.

Pe Cale nu există nici Maestru al Nordului, nici Maestru al Sudului. Izvorul Căii Spirituale este limpede și pur, numai afluenții lui sunt noroioși. Să te legi de fenomene este pricină a iluziilor, dar să te legi de Adevăr nu este *Satori*.

Fiindcă sunt interdependente, fenomenele se întrepătrund. Percepute de simțuri, par fără legătură între ele. Dacă nu ar fi așa, nu ar exista posibilitatea să se scape de diferențiere. Fiecare formă se deosebește prin caracteristicile ei. Plăcerea și suferința par despărțite. În întuneric, nu există nici sus nici jos, la lumină se deosebește ce e pur și ce e murdar.

Cele patru elemente ale corpului se întorc cu de la ele putere la izvorul lor, cum se întoarce copilul la mama lui. Focul arde, aerul se mișcă, apa udă, pământul susține.

Pentru ochi există forma, pentru urechi există sunetul, pentru nas mirosurile, pentru limbă gustul. Pentru fenomene e ceva ca frunzele unui copac: ele sunt ieșite din aceeași rădăcină.

Începutul și sfârșitul au aceeași origine.

Nobil sau de rând; cum dorești!

Întunericul există în lumină, nu-i vezi decât partea întunecată. Lumina există în întuneric, nu-i vezi decât partea luminoasă. Lumina și întunericul par opuse, ele depind una de altul la fel cum un pas înainte depinde de un pas înapoi.

Fiecare existență are utilitatea ei, folosește-o oricare i-ar fi poziția. Fenomen și Esență se îmbucă perfect. Acest adevăr este ca o lance oprind o săgeată în plin zbor.

Cuvântul primit trebuie înțeles la izvorul lui. Nu-ți construi propriile tale categorii.

Picioarele tale merg pe Cale. Înțelege-o dacă vrei să te realizezi. Înaintând, în clipa însăși nu există nici apropiat, nici depărtat. Există despărțire, ca un munte de un râu, dacă ai iluzii.

CU UMILINȚĂ ÎI SPUN CELUI CARE CAUTĂ DRUMUL SĂ NU IROSEASCĂ CLIPA DE FAȚĂ.

---

[1] Bodhidharma.

Alte texte fundamentale

I. Shin Jin Mei, *poemul credinței în* zazen

1

Adevărata Cale, esența Căii, nu este dificilă, dar nu trebuie să nu iubim sau să alegem.

2

Dacă nu urâm nici nu iubim,
ea [Calea] apar limpede, distinct,
precum intrarea
unei peșteri pe povârnișul muntelui.

3

Dacă se creează o diferență de mărimea unui atom,
îndată o distanță infinită desparte cerul și pământul.

4

Ca să realizăm trezirea aici și acum,
trebuie să fim eliberați de ideea de just și de fals.

5

Când just și fals pornesc bătălia,
spiritul este bolnav.

6

Dacă nu cunoaștem profunzimea originii,
conștiința ni se epuizează.

7

Adevărata Cale este precum Cosmosul infinit,
nimic nu-i lipsește, nimic nu e lipsit de importanță.

8

Dependenți de câștig sau de pierdere,
noi nu suntem liberi.

9

Să nu alergăm după fenomene,
să nu întârziem asupra vidului.

10

Dacă spiritul ne rămâne calm, liniștit, în condiția lui originară,
se estompează în chip firesc, spontan, ca în somn.

II. Extrase din Fukanzazenji

Calea este în mod fundamental perfectă. Ea pătrunde totul. Cum ar putea depinde de practică și de realizare? Vehiculul *Dharmei* este liber și degajat de orice legătură. În ce fel efortul concentrat al omului este necesar? Într-adevăr Marele Corp se află mult dincolo de pulberea lumii. Cine ar putea crede că există vreun mijloc de a-l șterge de praf? Nu este niciodată distinct de oricare, mereu exact acolo unde suntem noi. La ce bun să mergem aici pentru a-l practica?

Totuși, dacă există vreun șanț, oricât de îngust, Calea rămâne la fel de îndepărtată ca și cerul față de pământ. Dacă manifestăm chiar și cea mai mică preferință sau cea mai mică antipatie, spiritul se pierde în confuzie. Închipuiți-vă o persoană care se flatează că înțelege și își face iluzii asupra propriei Treziri; întrevăzând înțelepciunea ce pătrunde toate lucrurile, întâlnește Calea și își limpezește sufletul și face să apară dorința de a escalada el însuși cerul. Acesta a întreprins explorarea inițială și limitată a zonelor de graniță, dar ea e încă insuficientă pe Calea vitală a emancipării absolute.

Am nevoie să vorbesc de Buddha, care se afla în posesia cunoștinței înnăscute? Simțim încă influența celor șase ani pe care i-a petrecut, așezat în poziția de lotus, într-o nemișcare totală. Și Bodhidharma, transmiterea Peceții până în zilele noastre, păstrează amintirea celor nouă ani ai lui de meditație în fața unui zid. Fiindcă așa se întâmpla cu sfinții de odinioară, cum pot oamenii de azi să se dispenseze de negocierea Căii?

Trebuie, în consecință, să abandonați o practică bazată pe înțelegerea intelectuală, alergând după cuvinte și ținându-vă de literă. Trebuie să învățați întoarcerea cu o sută optzeci de grade, care călăuzește lumina voastră spre interior, pentru a vă scoate din întuneric adevărata natură. Corpul și sufletul vă vor dispărea de la sine și va apărea fața voastră originară.

Pentru *zazen* se cuvine o cameră silențioasă. Mâncați și beți cu sobrietate. Respingeți orice angajament și abandonați orice afacere. Nu vă gândiți: „Acest lucru e bun, celălalt e rău.“ Nu luați partea nici lui pentru, nici lui împotrivă. Opriți mișcările spiritului conștient. Nu apreciați gânduri și perspective. Nu simțiți nici o dorință de a deveni un Buddha. [...]

În plus, deschiderea spre iluminare cu prilejul oferit de un deget, o flamură, un ac, un ciocan de lemn, îndeplinirea realizării grație unei apărător de muște, unui pumn, unui baston, unui strigăt, toate acestea nu pot fi prinse în întregime de gândirea dualistă a omului. Într-adevăr, ele nu pot fi nici cunoscute mai bine prin excitatea puterilor supranaturale. Toate acestea sunt dincolo de ceea ce omul aude și vede — nu este oare vorba de un principiu anterior cunoștințelor și percepțiilor?

Asta fiind spus, are prea puțină importanță dacă ești inteligent sau nu. Nu există deosebire între prost și omul avizat. Când îți concentrezi efortul cu un singur spirit, și asta în tine însuți, înseamnă că negociezi Calea în același fel practicând *zazen*-ul. De ce să abandonezi scaunul care-ți este rezervat în casă, pentru a rătăci pe pământurile prăfuite ale altor regate? Un singur pas greșit, și te îndepărtezi de drumul trasat absolut drept în fața ta.

Ai avut șansa unică de a căpăta formă omenească. Nu-ți pierde timpul. Adu-ți contribuția la opera esențială a Căii lui Buddha. Cine s-ar bucura în van de flacăra ieșită din silex? Forma și substanța sunt ca roua pe iarbă, destinul aidoma unei licăriri dispărute în aceeași clipă.

III. Trei poeme din* Shodoka, Cântecul Satori-ului imediat, *comentate de Maestrul Deshimaru

Să te retragi în munții adânci,
să trăiești într-o mică sihăstrie,
așezat sub un mare pin,
calm și liniștit,
să practici *zazen*-ul, pașnic și fericit
în sălașul călugărului-pustnic,
viață simplă și senină,
veritabilă frumusețe.

Munții adânci nu sunt numai un peisaj, ei există în spiritul nostru, ca și mica sihăstrie. Nu este nevoie să fugi din marele oraș pentru a te retrage în acești munți. În poem, cuvântul „sihăstrie“ înseamnă exact: „Loc de unde nu poți auzi zgomotul vacilor.“

Muntele, loc privilegiat al singurătății și calmului: *zazen* este muntele adânc, tăcerea și singurătatea, numai cu tine însuți. Poți să-i minți pe ceilalți, dar aici nu te poți minți pe tine însuți.

Maestrul Daichi a spus: „Dacă ești cu adevărat *Mushin*, Negândit, acesta este muntele adânc.“ Astfel încât în *zazen*, acești munți se află pretutindeni: în spiritul nostru.

Să faci *zazen* în acest peisaj de munți înalți și de văi adânci, șezând sub un pin mare, lângă sălașul unui călugăr-ermit: o viziune care devine mai mult decât un peisaj, ea trebuie să trăiască în spiritul nostru, astfel vom putea să ne așezăm acolo întreaga existență.

Spiritul nostru trebuie să fie ca acești munți, mereu mai înalt și mai adânc în el însuși. Fără rădăcini. *Zazen*-ul este educarea fără rădăcini, dincolo de rădăcini și de personalitate.

Viața aceasta simplă și pașnică simbolizează totodată condițiile spiritului. Oamenii sunt cel mai adesea ca niște găini care ciugulesc fără încetare, niciodată liniștite, niciodată pașnice. Spiritul le e plin de contradicții pe care nu le pot rezolva și care cresc zi de zi. Viața socială ne face spiritul complicat și trebuie să căutăm veritabila simplitate, sinceritate, puternică și pașnică.

Dacă întrebăm: „De ce mâncați, de ce beți?“ ni se răspunde: „Pentru că vreau să mănânc, pentru că vreau să beau.“ Trăim ca niște animale. Dar a urma în acest fel viața cosmică nu înseamnă adevărata abandonare a Ego-ului, adevărata libertate. Animalele trăiesc așa pentru că sunt animale, dar oamenii ar trebui să-și înțeleagă motivația.

Pentru asta nu slujește la nimic să alergăm în toate părțile ca niște nebuni, ca să sfârșim în disperare.

Trebuie să ne regăsim peisajul de calm și liniște, un loc al frumuseții simple, în noi, în viața noastră. Să trăim într-o speranță simplă, aici și acum. Aici și acum să ne hotărâm viața; astfel și moartea devine simplă și lipsită de spaimă. Aceasta este adevărata religie. În chineză și în japoneză, cuvântul „religie“ înseamnă: „învățătură de la izvor, de la origine“.

Adevărul originar al vieții omului. Prin *zazen*, creăm fără încetare această veritabilă simplitate, izvorul țâșnește mereu.

Să nu caut adevărul,
să nu întrerup iluziile.
Fiindcă înțeleg limpede
că aceste două elemente
sunt KU, fără formă.

Găsim aceeași frază la începutul cântului *Shodoka*, în primul poem. Vrem mereu să găsim adevărul, să ne debarasăm de iluzii. Cele mai multe dintre

religii ne învață asta. Uneori, debutanții în *zazen* îmi spun: „Nu reușesc să întrerup iluziile și să găsesc *Satori*-ul." Dar cei doi termeni sunt identici, iluzia și adevărul sunt una, același cerc. Există persoane inteligente, care au memorie bună, dar sunt incapabile să creeze, să manifeste o individualitate proprie. Ele nu pot să aprofundeze. Receptive la înțelepciunea celorlalți, se lasă influențate de discursul fiecăruia ca și când le-ar lipsi inteligența. Nu sunt în stare să-și creeze propria înțelepciune și continuă să caute mereu în dreapta și-n stânga.

Trebuie să înțelegem că e inutil să mergem să căutăm aiurea. Adevărul este aici, aici și acum, în noi înșine. Dacă nu, vom rămâne ca niște copii doritori de o ciocolată și care, atunci când văd o păpușă în brațele altui copil, vor păpușa aceea..., apoi o bomboană..., apoi altceva, schimbându-se într-una. Societatea noastră de consum declanșează aceeași mișcare: vrem o casă frumoasă, o mașină frumoasă, o femeie frumoasă... Apoi, schimbarea necontenită.

În *Sutra Lotusului* se scrie: „Adevărul este foarte aproape, adevărata comoară este foarte aproape, nu e nici complicată, nici departe... Dar suntem incapabili s-o vedem." Dumnezeu cel adevărat, autenticul Buddha există în spiritul nostru, dar îl căutăm foarte departe. Vrem să definim *Satori*-ul, facem categorii și în cele din urmă cădem în *Naraka*, infern. De ce eșuăm în *Naraka*? Fiindcă ne imaginăm o lume utopică și îndepărtată ca mirajul din deșert al unui însetat. Ne apropiem, și acolo nu mai există nimic, doar vânt și nisip: acesta este infernul. Și extazul se dovedește asemănător stării acesteia. Vrem să scăpăm de acolo unde suntem, nu vrem să rămânem aici și acum. Dar când ne-am schimbat, regretăm ceea ce aveam mai înainte și acel lucru ne apare atunci ca un Paradis pierdut. Întotdeauna căutarea creează o foarte mare suferință. Adevărata pace, liniștea spiritului lipsesc din dorința aceasta, dorință de schimbare..., de a câștiga din ce în ce mai mult, în dragoste, în afaceri..., de a obține *Satori*-ul.

Evident, banii sunt necesari, practici. Dar a te elibera de ei, în însuși adâncul spiritului tău, aduce adevărata pace. Adevărul nu e o categorie. Cu cât vrem mai mult să-l facem să intre într-o categorie, cu atât el se îndepărtează.

> Sunt proști și copilăroși
> cei ce creează o falsă realitate
> în pumnul lor gol
> sau în vârful degetelor lor.

Ce e prostia? Faptul de a nu putea schimba din proprie voință niște fenomene, nici a te adapta la schimbările lor.

Trebuie să înțelegem. Să găsim adevărul etern, să-l asimilăm, să-l digerăm. Maniera de a-l găsi nu e nici una singură, nici simplă.

Prostia: să nu vezi decât o latură a lucrurilor, asemeni unui cal care merge cu ochelarii lui.

Prostia: să nu poți să creezi și nici să fii proaspăt ca un izvor în lumea infinitului.

Să poți crea față de mobilitatea fenomenelor dovedește intuiție, libertate adevărată, înțelepciune. Înțelepciune creatoare.

Secretul ultim al artelor marțiale, care nu se limitează la o tehnică a luptei.

Adevărata practicare a Zen-ului te face să trăiești o viață creatoare în lumea infinitului, a absolutului.

Ce este infantilismul? Copiii nu pot avea o vedere largă și întinsă asupra lucrurilor, nici o înțelegere adâncă a viitorului. Ei nu văd decât o mică parte. Astfel încât înțeleg numai la nivelul căușului palmelor sau la vârful degetelor.

Putrem admira oglindirea lunii pe apele râului, dar nu o putem prinde cu mâna.

O femeie frumoasă în pielea ei este ca un iepure jupuit.

Viața noastră, după expresia chineză și japoneză, este ca un război între liliputani sau ca o luptă pe colții unui șarpe.

Profitul, pierderea, norocul, ghinionul, puritatea, impuritatea... toate acestea sunt ca un pumn gol.

DE MEDITAT

Un războinic numit Nobushige a venit în vizită la Hakuin, celebru maestru Zen, şi i-a pus întrebarea: „Există cu adevărat un paradis şi un infern?"

„Cine eşti dumneata?" s-a interesat Hakuin.

„Un samurai."

„Dumneata, un samurai! a exclamat Hakuin. Şi a început să-l insulte violent: Nimeni nu te-ar vrea ca păzitor, ai înfăţişarea unui cerşetor păduchios..."

Nobushige s-a înfuriat atât de rău, încât a început să-şi scoată sabia, în vreme ce Hakuin continua şi mai şi:

„A, va să zică ai o sabie, dar pe semne că eşti prea prost ca să reuşeşti să-mi tai capul."

Atunci Nobushige şi-a fluturat arma. Iar Hakuin a remarcat:

„Iată că se deschid porţile infernului."

La aceste cuvinte, samuraiul a înţeles şi s-a înclinat.

„Şi iată că se deschid porţile Paradisului", a spus Hakuin.

Când ce este drept şi ce este pieziş
Se întâlnesc şi se încrucişează
(ca picioarele în poziţia Lotus),
Există ceva minunat,
Întrebare şi răspuns amestecate.

Hokyo Zan Mai

Fii atent la comportarea corpului tău! Postura ta, spiritul şi corpul tău sunt una. Dacă postura este corectă, şi spiritul tău devine drept. Dacă postura este nemişcată, şi spiritul devine nemişcat. Dacă postura e liniştită, şi spiritul devine liniştit. Postura, atitudinea, comportamentul influenţează spiritul.

Taisen Deshimaru

Demonii şi îngerii au aceeaşi origine. Copacii, florile, râurile şi munţii de asemenea. Sfântul este lipsit de Ego, dar în acelaşi timp nu şi de personalitate. Cerul şi pământul sunt una şi infinite, nimeni nu există în afara lui însuşi şi Eul nu există în afara celorlalte.

Kodo Sawaki

Secretul Căii sabiei şi al artelor marţiale este să nu scoţi sabia din teacă; nu trebuie să scoţi sabia, fiindcă dacă vrei să ucizi pe cineva va trebui să mori din asta. În acel moment, ceilalţi se sperie şi fug sau nu se apropie de tine. Deci nu mai este nevoie să învingi.

Taisen Deshimaru

RELAŢIA CU REALUL

Omul poartă misterul vieţii,
care poartă misterul lumii.

EDGAR MORIN

În cele din urmă, corpurile omeneşti actualmente în viaţă pot fi considerate drept capătul de sus al unei spirale genetice ale cărei celule mor şi se nasc, de sute de mii de ani, conform funcţionării biologice a oricărui organism.

Omenirea ca un singur corp! Un concept care te poate face să visezi ori să zâmbeşti, dar nu e mai puţin adevărat că supravieţuirea speciei depinde şi de această conştientizare.

Vorbind despre puterea în germene din creier, I. J. Walter[1] spune: „Interfaţa pe care se dezvoltă Eul este pregătită de trei miliarde de ani de evoluţie, care au ameliorat în mod constant conexiunea. Sub raport filogenetic, principiul realităţii, care vizează conectarea la lume, este moştenitorul acestei munci uriaşe. Enormitatea rădăcinii arată că a face din ea un simplu slujbaş al principiului plăcerii este cam prea puţin. De altfel, creşterea Eului, care este identică ameliorării conexiunii la real, se opune direct acţiunii impulsiei spre moarte."

Se ştie că toate psihozele şi nevrozele, din ce în ce mai numeroase, indică o desprindere de real şi o încarcerare în universul fantasmelor. Chiar şi pentru copilul mic conexiunea la realitate rămâne cea mai bună armă împotriva angoasei şi obsesiei. Iar această legătură cu realul implică o legătură cu trupul, trăită într-o prezenţă constantă, în reintegrarea permanentă în sine însuşi. Într-o întoarcere la rădăcinile fiinţei şi ale vieţii.

---

[1] *Psychanalyse des rites*, Denoël.

A desface nodurile corpului

În zilele noastre, sectele și grupusculele mișună, apostolii și alți profeți inspirați se ridică fluturându-și mesajul care este MESAJUL și fac, cu mai mult sau mai puțin succes, credincioși, adepți și misionari. Fenomenul nu este nou și apare ciclic în istorie. Iar religia în papuci s-a răspândit puternic din vremea când Romain Rolland îi descoperea pe înțelepții din India, când Lanza del Vasto își făcea, pe jos, „pelerinajul la izvoare", când Daumal și Katherine Mansfield se conformau preceptelor lui Gurdjieff, care își întemeia învățătura pe faptul că „Trezirea unui om începe din clipa când el își dă seama că nu merge nicăieri și nu știe încotro să meargă". Din acele timpuri, „noua gnoză" (Morin) vehiculată de revista *Planète*, apoi de fenomenul hippie, drumul halucinat spre Katmandu și spre alte locuri, voga charterelor și a convertirii Beatles-ilor și a altor grupuri de muzică pop (Santana, Mahavishnu, Terry Riley...) la învățătura maeștrilor orientali au răspândit o veritabilă modă care acum a devenit un fapt de civilizație.

Avem de ales între sectele spirituale, penticostali, Copiii Domnului, credincioși ai lui Krishna, fideli ai lui Maharaj Ji sau ai unor Hristoși de țară, adepți ai lui Sokka Gakai, martori ai lui Iehova sau ai lui Moon, grupuri celtice ori scientiste — lista se poate întinde pe pagini întregi. Unele dau naștere escrocheriilor, dar toate vorbesc de speranță: „Pentru a te implica mai mult, trebuie să cunoști renunțarea. Oamenii nu știu ce înseamnă asta... Survine un punct unde, după ce ai vrut așa ceva, nu-ți mai pasă de marea Eliberare și înțelegi că aici și acum trebuie să fii disponibil" (Jean-François, *Krishna*). „Putem simți această energie pe care ne întemeiem, care ne face să trăim, ține în mișcare atomii Universului..." (Agnès, discipolă a guru-ului Maharaj Ji). Ele propun un sistem al omului: cosmologie, rituri de trecere, simbolism, inițiere, meditație filosofică, unde alfa, comunitate...; este ceea ce vin să caute adepții lor.

Până la urmă, sectele cristalizează atenția asupra unei forme de credință religioasă care își poate avea eficiența ei, însă defectul lor major e că nu se pot adresa tuturor. Porțile templelor stau deschise și, într-un limbaj de fiece dată diferit, ne așteaptă aceleași răspunsuri: să îmbrățișăm o religie — soluțiile propuse trec prin această prismă. Vechiul adagiu spune că prin credință poți mișca munții din loc, și este adevărat. Sunt sigur că astfel putem găsi începutul unei salvări sau al unei deschideri interioare, dar până unde? Și sunt convins că frenezia și complexitatea civilizației noastre presupun mijloace elaborate pentru a ajuta la reintegrarea ființei omenești „fărâmițate"

și a-i îngădui să-și regăsească adevărata natură, care cu siguranță că nu se limitează la imaginea ei trimisă înapoi de către societate.

Există deci o căutare a adevăratelor *tehnici de Trezire*. Și îmi vin în minte două convorbiri, una cu filosoful Henri Lefebvre, alta cu antropologul Francis Huxley.

H. Lefebvre, în timpul unei întrevederi la el acasă, îmi spunea: „Ceea ce îi reproșez lumii contemporane este faptul că se înverșunează asupra corpului, pentru a-l reduce, pentru a-l suprima, pentru a face din el doar o imagine...; nu e vorba numai de societatea spectacolului, ci de societatea unde corpul e dezintegrat, unde revolta corpului riscă să pună sub semnul întrebării ansamblul societății și poate trecerea pragului..." Și continua cu privire la acea „Poartă a viitorului" pe care omenirea trebuie să o găsească și să treacă prin ea, dacă nu vrea să moară. „Unii cred în moartea corpului. După moartea lui Dumnezeu, după moartea omului, după moartea istoriei, după moartea artei, vom avea moartea corpului. Trebuie să cădem de acord că nu ar fi deloc vesel..." Ca un ecou, îi răspunde vocea gravă a lui Francis Huxley care, după ani de muncă asupra nebuniei, a tribunalelor șamanice (așa-zis primitive), a halucinogenelor și a tehnicilor arhaice de extaz, ajunsese la ideea esențială, care se întâlnește cu propunerea noastră: „Am găsit că localizarea tensiunilor musculare conduce la noduri care paralizează viziunea ființelor și că manipularea corpurilor, dacă este însoțită de concentrarea necesară și senzația a ceea ce este blocat, poate duce la eliberarea tensiunilor... Căutarea intelectuală este prea simplă, fiindcă implică o neparticipare la experiențe pe care încercăm să le încercuim prin limbaj; e ceva foarte nesănătos. Îi revine fiecăruia să găsească în corpul său căile ce-i îngăduie să ajungă la realitate."

Să înveți să-ți desfaci nodurile corpului *tău*.

„Noi cu toții participăm la creație; noi cu toții suntem regi, poeți, muzicieni; nu trebuie decât să ne deschidem, ca niște lotuși, pentru a descoperi ceea ce se afla în noi", scrie undeva Henry Miller. Dar în altă parte, tot el amintește acest adagiu hindus: „Dacă Dumnezeu voia să se ascundă, l-ar fi ales ca ascunzătoare pe om."

În această ambiguitate se găsește realitatea; ființa omenească poartă în ea binele și răul, cele „două fețe ale aceleiași medalii", spune doctrina Zen. Cum să împaci aceste contrarii, să le transmuți în energie creatoare, evolutivă, iată numitorul comun al tuturor tehnicilor de meditație, scopul a ceea ce Gurdjieff numea „lucrarea". Lucrare în tine însuți: să te trezești, să te cunoști. Să-ți descoperi Eul.

„Luați bine seama la asta, spune Gurdjieff în legătură cu cele de mai sus: fiecare om are un repertoriu definit de roluri, pe care le joacă în

împrejurările obișnuite. Are câte un rol pentru fiece soi de împrejurare în care se găsește în mod obișnuit; dar puneți-l în situații doar puțin diferite; va fi incapabil să descopere rolul în concordanță cu ele și, *pentru o scurtă clipă, va deveni el însuși*. Studiul rolurilor pe care le joacă fiecare este o parte indispensabilă a cunoașterii de sine.[1]“

Lucrare asupra corpului: „Anumite teorii, spune unul dintre noi, afirmă că trebuie să dezvolți latura morală și spirituală a naturii tale și că, dacă obții rezultate în această direcție, nu vei întâmpina obstacole din partea corpului. Este cu putință așa ceva sau nu?“

„Și da, și nu, răspunde Gurdjieff. Totul rezidă în «dacă». *Dacă* un om ajunge la perfecțiunea naturii morale și spirituale fără piedici din partea corpului, corpul nu se va opune nici la împlinirile ulterioare. Însă, din nefericire, așa ceva nu se întâmplă niciodată, deoarece corpul intervine prin automatismul său, prin atașamentul față de obișnuințe și înainte de toate prin proasta lui funcționare. Dezvoltarea naturii morale și spirituale fără opoziție din partea corpului e teoretic posibilă, dar numai în cazul unei funcționări ideale a corpului. Și cine este în măsură să spună că trupul lui funcționează în mod ideal?“ Numai concentrarea asupra unei practicii corporale corecte poate epura porțile percepției.

Un discipol îl întreabă pe un maestru bătrân:

– Ce este Calea (Tao)?

– Spiritul de fiece zi, răspunde maestrul. Când mi-e foame, mănânc; când sunt obosit, dorm.

Surprins, discipolul a întrebat iarăși:

– Dar nu așa ceva face fiecare?

– Nu; majoritatea ființelor nu sunt niciodată prezente în ceea ce fac. Omul cu adevărat împlinit se recunoaște prin aceea că nu are spiritul împărțit.

O dată și numai o dată în cursul existenței sale planetare Terra s-a putut înveșmânta în Viață. Tot astfel o dată și numai o dată Viața a fost capabilă să decidă Reflecția. Un singur anotimp pentru Gândire, ca și un singur anotimp pentru Viață. Din acel moment, Omul ajunge să fie săgeata Copacului, să nu uităm asta. Într-însul, ca atare, fără nimic altceva, sunt concentrate de acum speranțele de viitor ale Noosferei, adică ale biogenezei, adică în cele din urmă ale Cosmogenezei.

Teilhard de Chardin

---

[1] *Fragments d'un enseignement inconnu*, Ouspensky, Stock.

Și don Juan, acest mistic din pustie, la Castaneda: „Lucrurile nu sunt reale decât când învățăm să le acceptăm realitatea.“ Ego-ul ființei omenești își petrece timpul complicând lucrurile. Nouă ne revine să știm cum să ne întoarcem la simplitate. Aici, în aici-acum.

Până la urmă orice adevărată tehnică de meditație încearcă să aducă în noi o tăcere, să reducă la tăcere sporovăiala interioară, pentru ca, absolut simplu, să se deschidă în aceeași clipă porțile acestui infinit: realul.

Încheind cartea de față, rod al unei anumite experiențe, el unei căutări de circa doisprezece ani și oglindă a învățăturii autentice din partea ființelor pe care le putem numi, pe bună dreptate, înțelepți sau treziți, am impresia că am spus puține lucruri. Este dificil să exprimi în cuvinte complexitatea unei realități unde fizica și metafizica se amestecă. Să spunem totuși că în acest domeniu al meditației experiența trebuie să se dovedească nouă, întotdeauna nouă, drumul nu se termină niciodată, nu trebuie să stagnezi și nici să te împotmolești; descoperirea de sine, cufundarea în Eul care trăiește Universul și este trăit de cel din urmă, conștiința a ceea ce creează și a ceea ce este creat nu cunoaște margini, cu excepția acelora pe care i le aplicăm noi.

Drumurile, deși diverse, sunt toate respectabile. Dar nu trebuie să ne pierdem timpul suscitând noi iluzii; iată motivul pentru care, personal, am hotărât, încă de acum șase ani, să urmez calea abruptă a Zen-ului, acea cale despre care Jacques Masui spunea, pe drept[1], că „este moștenitoarea, în egală măsură, a Indiei și a Chinei, a sistemului Yoga budist și a lui Tao, că sintetizează“.

Această „filosofie a crizei“, care trimite la rădăcinile ființei și ale vieții și iluminează existența revelând-o, se dovedește actuală mai mult decât oricând. Cale de mijloc, ea ne îngăduie să cuprindem veșnicele contradicții ale horei fenomenelor și situațiilor trăite de ființele omenești, arătându-le veșnica interdependență și totodată vacuitatea, indicând fără încetare atitudinea de adoptat, întregul echilibru, conștiința, compasiunea, libertatea, energia, bunul-simț și concentrarea asupra lui aici și acum. Întemeiat pe postura esențială a lui Buddha, în care simplitatea, rigoarea și calmul se aliază cu tăcerea, Zen-ul mi se pare din ce în ce mai mult o nonreligie ce înglobează orice religie, Cale dreaptă a Trezirii.

În aceste vremuri de confuzie este, într-adevăr, și mai necesar *să vezi limpede*.

---

[1] *Cheminments*, Fayard.

BIBLIOGRAFIE

Tradiția evreiască

Célébration Hassidique, Elie Wiesel, Seuil.
Rabbi Simeon Bar Yochai, G. Casaril, „Maîtres Spirituels“, Seuil.
L'Arbre de vie, Z'ev ben Shiman Halevi, „Spiritualités viventes“, Albin Michel.
La Cabbale, R. de Tryon Montalembert și K. Hruby, Retz.

TEXTE FUNDAMENTALE
Ancien Testament, la Pléiade, N.R.F.
Le Zohar, Maisonneuve et Larose.
Lettres aux Hassidims sur l'extase, doc. Baer de Loubavitch, Fayard.

Devenirea meditației creștine

La Bible, trad. J. Grosjean și M. Léturmy, Pléiade.
Maître Eckhart, Œuvres, Gallimard.
Le nuage d'inconnaisance, „Points Sagesse“, Seuil.
Histoire de la mystique, Hilda Graef, „Points Sagesse“, Seuil.
Pentecôtisme chez les catholiques, René Laurentin Beauchesne.
Opera lui Pierre Teilhard de Chardin și îndeosebi *Phénomène humain* și *Mon Univers*.

Metode ale Căii în Islam

Islam, le combat mystique, Jean During, Laffont.
Introduction aux doctrines ésoteriques de l'Islam, T. Burchardt, Dervy-Livres.
Terre céleste et Corps de résurrection, Buchet-Chastel, și
Histoire de la philosophie islamique, Henry Corbin, Gallimard.
Rûmî et le soufisme, E. de Vittray Meyerovitch, Seuil.

TEXTE FUNDAMENTALE
Le Coran, trad. Régis Blachère, Maisonneuve et Larose.
La Sagesse des prophètes, Muyi-d-din Arabi, Albin Michel.
La Voie de la perfection, Bahrâm Elahi, Seghers.
Le Mémorial des saints, Farid-ad-Dim'Attar, Seuil.
Le livre divin, același autor, Albin Michel.
L'Archange empourpré, Sohravardi, Fayard.
Ecrits, Abd'el Kader, Seuil.

Practicile Yoga ale tradiției indiene

L'Hindouisme vivant, Jean Herbert, Laffont.
La Voie du Tantra. Art, science, rituel, Ajit Mookerjee și Madhu Kanna, Seuil.
Le chemin de l'extrase, Tantra, vers une nouvelle sexualité, Naslednikov, Albin Michel.
Le Yoga et la tradition hindoue, Jean Varenne, Retz.
J'apprends le yoga, je perfectionne mon yoga, Pranayama la dynamique du souffle (3 vol.), A. van Lysebeth, Flammarion.
Yoga, harmonie du corps et de l'esprit, Sri Ananda, Seghers.
Clefs pour le yoga, Tara Michäel, Seghers.

Toate titlurile din colecția „Spiritualites vivantes" a Editurii Albin Michel aduc mărturii pasionante.
A se citi îndeosebi remarcabila *Yoga*, de Mircea Eliade, care a trăit în India și a fost inițiat acolo, apărută la Editura Payot.

TEXTE FUNDAMENTALE
La Bhagavad-Gita, Adyar sau Albin Michel
L'Enseignement de Ramakrishna, Albin Michel.
La pratique de la méditation, Swami Sivananda, Albin Michel.
Jnana Yoga, Swami Vivekananda, Albin Michel

Le Guide du yoga, Sri Aurobindo, Albin Michel.
Les Vedas (2 vol.), Marabout.
Upanishads du yoga, Gallimard.

Buddha și preceptele lui

Itinéraire sur les pas du Bouddha, M.de Smedt, Retz.
Le Bouddhisme tantrique du Tibet, John Blofeld, „Point Sagesse", Seuil.
Pratique de la voie tibétaine, Chögyam Trungpa, „Points Sagesse", Seuil.
Nirvana-Tao, Daniel Odier, „Aux origines du sacré", Laffont.
Bouddha, J. L. Nou și J. Auboyer, Seuil.
Les fondements de la mystique tibétaine, Lama A. Govinda, „Spiritualités vivantes", Albin Michel.

TEXTE FUNDAMENTALE
Milarepa, ses méfaits ses épreuves, son illumination, trad. J. Bacot, „Documents spirituels", Fayard.
L'Enseignement du Bouddha, W. Rahula, Seuil.
Le Yoga tibétain et les Doctrines secrètes ou les Sept Livres de la Sagesse du Grand Sentier, editată de W. Y. Evans Wentz, Maisonneuve.

Meditații taoiste

Le Taoïsme et les religions chinoises, Henri Maspéro, Gallimard.
Le Tao, P. Rawson și L. Legeza, Seuil.
Le corps taoïste, K. Schipper, „Documents spirituels", Fayard.
Lao Tseu et le Taoïsme, M. Kaltenmark, Seuil.

TEXTE FUNDAMENTALE
Le Tao te King, Lao Tseu, Gallimard.
Œuvres complètes, Tchouang Tseu, Gallimard.
Le traité du vide parfait, Lie Tseu, Gallimard.
Lu Su Nü King, Seghers, și *L'Exostisme chinois*, Solar.

Tehnici tibetane

La Lumière du Dharma, de cel de-al XIV-lea Dalaï Lama, „Maîtres et mystiques vivants", Seghers.

Practica Zen

La Pratique du Zen, Maître Taisen Deshimaru, „Spiritualités vivantes", Albin Michel.
Cent vingt contes Zen, Maître Taisen Deshimaru, Cesare Rancilio.
Zen et Arts martiaux, Maître Taisen Deshimaru, Seghers și Albin Michel.
La Pratique de la concentration, Taisen Deshimaru, Retz.
Esprit Zen, esprit neuf, Shunryu Suzuki, „Points Sagesse", Seuil.
Le Zent et l'Art chevaleresque du tir a l'arc, E. Herrigel, Dervy-Livres.
Hara, par K. von Dürkheim, Le Courrier du livre.

TEXTE FUNDAMENTALE
Textele următoare sunt traduse și comentate de Maestrul Deshimaru:
Le Chant de l'immediat Satori, *Shodoka*, Retz.
Shin Jin Meï, Cesare Rancilio.
Hokyo Zan Mai et San Do Kai, în *La pratique du Zen*, Albin Michel.
Poèmes du Maître Zen Daïchi, Cesare Rancilio.

Iris Murdoch – Dilema lui Jackson	24.900 lei
Eugen Simion – Dimineața poeților	30.000 lei
Tudor Opriș – Zoologia	14.900 lei
Copacul fermecat – Povești	3.500 lei
Mihai Retegan, Cornel Lungu – 1956 – Explozia	13.900 lei
Andrei Avram – Contribuții etimologice	10.000 lei

LA EDITURILE IRI ȘI UNIVERS ENCICLOPEDIC VOR APĂREA:

Alfred Binet – Dedublarea personalității și inconștientul	24.900 lei
Marc de Smedt – Tehnici de meditație	22.900 lei
Rudolf Steiner – Creștinismul esoteric	19.900 lei
William Shakespeare – Macbeth	16.830 lei
Kazuo Ishiguro – Amintirea palidă a munților	22.900 lei
Aristotel – Poetica	32.000 lei

Comandând prin poștă o carte apărută la una din editurile IRI sau UNIVERS ENCICLOPEDIC obțineți o reducere de:

15%

Pentru comenzi cu o valoare mai mare de 60 000 lei obțineți o reducere de:

20%

Costul expedierii prin poștă e suportat de edituri.

Adresa: CP 33–2, București, România
Tel./fax: (401) 222 62 86, 222 53 52, 222 54 20

Tehnoredactare computerizată
EDITURA UNIVERS ENCICLOPEDIC

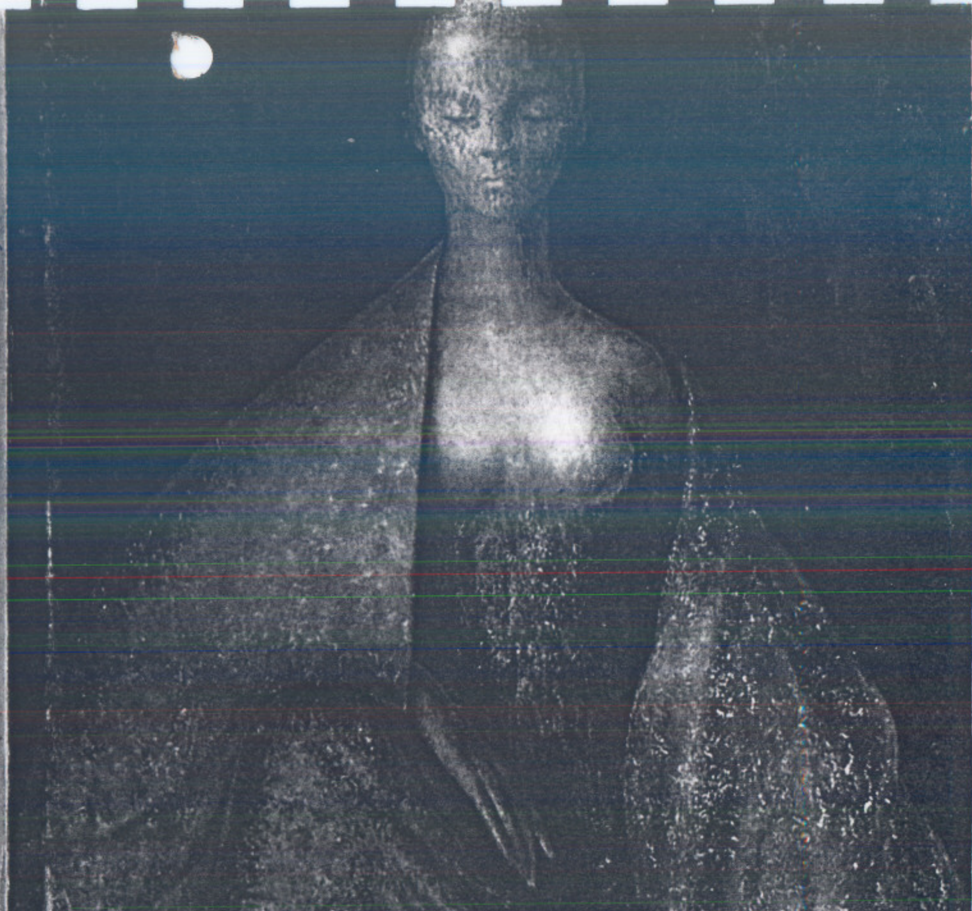
Tiparul executat la Regia Autonomă „Monitorul Oficial"

COLECȚIA INIȚIERI

India, Tibet, Islam, iudaism, creștinism, budism, taoism, Zen — o fascinantă călătorie printre tradițiile din lumea întreagă ale meditației, de unde Marc de Smedt și-a cules *tehnicile* personale *de meditație*, cele necesare oricărui om liber de azi. Cititorul din vremea noastră va fi surprins să afle câte meditații adevărate își au rădăcinile în lumea reală. Bine folosite, aceste exerciții pot să ne pună în ordine ființa, să ne stimuleze energia, să ne concentreze facultățile de obicei risipite. Ele aduc liniștea a ceea ce Marc de Smedt numește excrescențele Ego-ului nostru, acest mic Eu superficial, vanitos, egocentric, însetat de putere și care pricinuiește atât de mult rău.

ISBN 973-9243-61-4

Marc de Smedt Tehnici de meditație



Marc de Smedt

Tehnici de meditație

și practici ale trezirii spirituale

univers enciclopedic